गृह शिल्प
8
निःशुल्क वितरण हेतु
2018-2019

गृहशिल्प कक्षा:8

E-BOOKS DEVELOPED BY

1. Dr.Sanjay Sinha Director SCERT,U.P,Lucknow
2. Ajay Kumar Singh J.D.SSA,SCERT,Lucknow
3. Alpa Nigam (H.T) Primary Model School, Tilauli Sardarnagar,Gorakhpur
4. Amit Sharma (A.T) U.P.S, Mahatwani ,Nawabganj, Unnao
5. Anita Vishwakarma (A.T) Primary School ,Saidpur,Pilibhit
6. Anubhav Yadav (A.T) P.S.Gulariya,Hilauli,Unnao
7. Anupam Choudhary (A.T) P.S,Naurangabad,Sahaswan,Budaun
8. Ashutosh Anand Awasthi (A.T) U.P.S,Miyanganj,Barabanki
9. Deepak Kushwaha (A.T) U.P.S,Gazaffarnagar,Hasanganz,unnao
10. Firoz Khan (A.T) P.S,Chidawak,Gulaothi,Bulandshahr
11. Gaurav Singh (A.T) U.P.S,Fatehpur Mathia,Haswa,Fatehpur
12. Hritik Verma (A.T) P.S.Sangramkheda,Hilauli,Unnao
13. Maneesh Pratap Singh (A.T) P.S.Premnagar,Fatehpur
14. Nitin Kumar Pandey (A.T) P.S, Madhyanagar, Gilaula , Shravasti
15. Pranesh Bhushan Mishra (A.T) U.P.S,Patha,Mahroni Lalitpur
16. Prashant Chaudhary (A.T) P.S.Rawana,Jalilpur,Bijnor
17. Rajeev Kumar Sahu (A.T) U.P.S.Saraigokul, Dhanpatganz ,Sultanpur
18. Shashi Kumar (A.T) P.S.Lachchhikheda,Akohari, Hilauli,Unnao
19. Shivali Gupta (A.T) U.P.S,Dhaulri,Jani,Meerut
20. Varunesh Mishra (A.T) P.S.Madanpur Paniyar,Lambhua,Sultanpur

पाठ -१ स्वास्थ्य

"माँ-माँ देखिए दरवाजे पर एक लड़का बैठा हुआ दरवाजा खटखटा रहा है ? उसके पैर देखिए, कितने पतले हैं, श्रुति ने अपनी मम्मी से कहा।"

श्रुति की मम्मी ने जाकर दरवाजा खोला। "अरे आदित्य आप! ओहो! मैं तो भूल ही गई थी, आज 'पोलियो दिवस' है। आओ.....आओ, मैं अभी छोटू को लाती हूँ, आप उसे 'पोलियो ड्राप' पिला दें।"

माँ ने अन्दर से श्रुति के छोटे भाई 'छोटू' को लाकर आदित्य से पोलियो की ड्राप पिलवाई।

आदित्य के जाने के बाद श्रुति ने माँ से पूछा, क्या आप इसे जानती हैं?

"आप नहीं जानती इसे! यह आदित्य है। पास के मुहल्ले में रहता है। इसके माँ-बाप बहुत गरीब हैं। वह दसवीं कक्षा में पढ़ता है। बहुत ही होशियार है। अखबार बेचकर तथा इसी प्रकार के अन्य कार्य करके अपनी पढ़ाई का खर्च चलाता है। आज 'पोलियो दिवस' है। पाँच वर्ष तक के सभी बच्चों को पोलियो ड्राप पिलाई जानी है। आदित्य भी पिछले दो वर्षों से अपने रिक्शे पर घर-घर जाकर छोटे बच्चों को पोलियो ड्राप पिलाता है।"

लेकिन मम्मी, आदित्य के पैर पतले एवं कमजोर क्यों हैं?

उसे बचपन में पोलियो हो गया था, बेटा। पोलियो रोग से उसके पैरों का विकास नहीं हो पाया और वे कमज़ोर हो गए। अगर उसके माँ-बाप ने बचपन में उसे उचित समय पर पोलियो ड्रॉप पिला दी होती तो वह इस बीमारी का शिकार न होता।

"ओह! वह घर-घर जाकर दवाई क्यों पिलाता है, मम्मी?"

मैंने भी शुरु में उससे यही पूछा था। उसने हँसते हुए कहा था, "मैं नहीं चाहता कि संसार में दवा के अभाव में कोई भी पोलियो का शिकार हो। किसी के पैर मेरी तरह खराब हों, इसलिए मैं जितने ज्यादा से ज्यादा बच्चों को पोलियो ड्रॉप पिला सकता हूँ, पिलाता हूँ।"

नर्स द्वारा घर-घर जाकर बच्चों को पोलियो ड्राप पिलाना

सोचें और बताएँ

- *आदित्य के पैर खराब क्यों हो गए?*
- *इस तरह की बीमारियाँ न हों इसके लिए क्या उपाय करने चाहिए?*

आइए जानें कि बढ़ते बच्चे को जन्म से ही उचित स्वास्थ्य एवं शारीरिक वृद्धि (विकास) हेतु किस प्रकार देखभाल की आवश्यकता होती है-

वृद्धि-निगरानी

वृद्धि-निगरानी से तात्पर्य है बच्चे के जन्म के उपरान्त उसकी निरंतर हो रही वृद्धि तथा उचित देखभाल। बढ़ते बच्चे को निरंतर कुशल देखभाल की आवश्यकता होती है। इसके अंतर्गत बच्चे के समुचित विकास हेतु रोगों से बचाने के लिए टीके आते हैं। अगर प्रारंभ से बढ़ते बच्चे की उचित देखभाल नहीं की जाती है, तो वह अनेक बीमारियों के शिकार हो जाते हैं। ये बीमारियाँ आगे चलकर बच्चे का संपूर्ण जीवन कष्टमय बना देती हैं और अक्सर मौत का भी कारण बनती हैं। टिटनेस, पोलियो,

तपेदिक, खसरा, डिफ्थीरिया, काली खाँसी, टायफ़ाइड, हिपेटाइटिस जैसी कितनी ही बीमारियाँ बच्चे की उचित निगरानी न रख पाने के कारण होती हैं।

वृद्धि-निगरानी का महत्व

हर माता-पिता के लिए यह बहुत आवश्यक है, कि वे बच्चे को समय-समय पर निर्धारित प्रतिरक्षक टीके लगवाते रहें। ऐसा करने से बढ़ते बच्चे के शरीर का उचित विकास होता है तथा वह भविष्य में होने वाली बीमारियों से सुरक्षित हो जाते हैं।

प्रतिरक्षण **(Immunity):** *प्रतिरक्षण का महत्व*

प्रत्येक व्यक्ति में रोगों से बचाव की प्राकृतिक क्षमता होती है। जब किसी बीमारी के रोगाणु (जीवाणु या विषाणु) शरीर में प्रवेश करते हैं तो साधारणतः शरीर की प्राकृतिक क्षमता उनका मुकाबला करती है। यदि शरीर की प्राकृतिक बचाव क्षमता (प्रतिरोधक क्षमता) कम हो जाती ह,ै तो रोगग्रस्त होने की आशंका बढ़ जाती है। अतः शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बनाए और बढ़ाए रखने की आवश्यकता होती है।

शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए बहुत थोड़ी सी मात्रा में किसी रोग के रोगाणु को सुई (इन्जेक्शन) द्वारा अथवा ड्रॉप के रूप में शरीर में पहुँचाना 'प्रतिरक्षण' या 'टीकाकरण' कहलाता है। ये रोगाणु टीके के माध्यम से शरीर में पहुँचाए जाने से बच्चा जीवन भर के लिए उन रोगों के भयानक परिणामों से सुरक्षित हो जाता है। अपितु इनके कारण शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ जाती है। प्रतिरोधक क्षमता बढ़ने से रोगाणु शरीर में प्रवेश कर भी जाएँ तो रोग होता ही नहीं अथवा उसका प्रभाव बहुत कम प्रकट होता है।

सभी चाहते हैं कि उनका बच्चा किसी रोग का शिकार न हो। इसके लिए बहुत जरुरी है कि उचित समय पर बच्चों को प्रतिरक्षण टीके लगवाकर घातक बीमारियों से उनका बचाव किया जाए।

प्रतिरक्षण टीकों की सूची

कब (अवधि)	क्या (प्रतिरोधक टीका)	क्यों (बचाव)
गर्भावस्था के 16–36 सप्ताह में	कम से कम एक माह के अन्तर पर टी०टी० के दो टीके	माँ और नवजात शिशु का टिटनेस से बचाव
जन्म	बी०सी०जी० टीका, मौखिक पोलियो की पोलियो खुराक	तपेदिक एवं पोलियो से बचाव
6 सप्ताह	डी०पी०टी०+हेपेटाइटिस बी+एच० आई०वी० टीका+ मौखिक पोलियो की दूसरी खुराक	डिप्थीरिया, काली खाँसी, टिटनेस से बचाव, पोलियो, एच०आई०वी० संक्रमण एवं पोलियो से बचाव
10 सप्ताह	डी०पी०टी०+हेपेटाइटिस बी+एच० आई०वी० टीका+ मौखिक पोलियो की तीसरी खुराक	डिप्थीरिया, काली खाँसी, टिटनेस से बचाव, पोलियो, एच०आई०वी० संक्रमण एवं पोलियो से बचाव
14 सप्ताह	डी०पी०टी०+हेपेटाइटिस बी+एच० आई०वी० टीका+ मौखिक पोलियो की चौथी खुराक	डिप्थीरिया, काली खाँसी, टिटनेस से बचाव, पीलिया, एच०आई०वी० संक्रमण एवं पोलियो से बचाव
9 माह	खसरा का टीका	खसरा से बचाव
1 वर्ष	चिकन पॉक्स, हेपेटाइटिस–ए	चिकन पॉक्स एवं पोलियो से बचाव
16 से 19 माह	डी.पी.टी पहली बूस्टर खुराक, मौखिक पोलियो की 5वीं खुराक, एच.आई.वी. टीका बूस्टर खुराक, हेपेटाइटिस–ए की दूसरी खुराक	डिप्थीरिया, कालीखाँसी (परट्युसिस), टिटनेस से बचाव, एच.आई.वी. संक्रमण, पीलिया एवं पोलियो से बचाव
2 वर्ष	टायफाइड टीका	मियादी बुखार से बचाव
5 वर्ष	टायफाइड टीका, डी०पी०टी० दूसरी बूस्टर खुराक, मौखिक पोलियो की छठवीं खुराक	मियादी बुखार, डिप्थीरिया, कालीखाँसी, टिटनेस एवं पोलियो से बचाव
5–6 वर्ष तक	डी०पी०टी० बूस्टर का एक टीका एक से दो माह के अन्तर पर टायफाइड (मियादी बुखार) के दो टीके	डिप्थीरिया, कालीखाँसी और टिटनेस से बचाव, मियादी बुखार से बचाव
10 वर्ष	टी०टी० बूस्टर का एक टीका, मियादी बुखार का एक टीका	टिटनेस एवं मियादी बुखार से बचाव

प्रतिरक्षण (टीकाकरण) में सावधानियाँ

1. ध्यान देने योग्य बात यह है, कि यदि नियत समय पर टीकाकरण नहीं हो पाया है तो डॉक्टर की सलाह से टीके लगवाएँ।

2. दो टीकों के बीच का अंतर एक माह से कम नहीं होना चाहिए।

3. साधारण सर्दी, जुकाम, खाँसी, बुखार आदि होने पर टीका डॉक्टर की सलाह से लगवाना चाहिए।

प्रतिरक्षण से पूर्व की सावधानियाँ

1. टीके का पूर्ण लाभ तभी मिलता है, जब उसे समय पर लगवाया जाए।

2. टीके की सामान्य मात्रा दिलाने के बाद निर्धारित समय पर आवश्यकतानुसार उसकी बूस्टर खुराक दिलाना रोग से पूर्ण बचाव के लिए आवश्यक है।

3. टीका लगवाने से पूर्व यह देख लेना आवश्यक है कि सुई निःसंक्रमित हो तथा टीके का रखरखाव उचित हो।

प्रतिरक्षण के पश्चात् सावधानियाँ

1. टीका लगने के बाद यदि बच्चे को एक दो दिन बुखार आए या इसी तरह की

अन्य कोई तक़लीफ हो तो घबराना नहीं चाहिए। ये तकलीफें प्रकट करती हैं कि टीका उचित कार्य कर रहा है अर्थात् बच्चे के शरीर में प्रतिरक्षण विकसित हो रहा है।

2. *बी.सी.जी. के टीके लगवाने पर यदि* 3 *माह तक उस स्थान पर फफोले न पड़ें तो चिकित्सक को दिखाएं।*

3. *खसरे का टीका बच्चे को नौ माह से पूर्व न लगवाया जाए।*

इसे भी जानें

- *विश्व पोलियो दिवस* 24 *अक्टूबर को मनाया जाता है। जिसका उद्देश्य इस बीमारी के प्रति लोगों को जागरूक करना है।*
- *पोलियो का वायरस अस्वच्छ शौच सुविधाओं के कारण ज्यादा तेजी से फैलता है।*
- *माँ के प्रारम्भिक दूध (कोलेस्ट्रम) में प्रतिरोधी क्षमता होती है। शिशु के लिए यह दूध बहुत उपयोगी होता है। अतः जन्म के तुरंत बाद से ही बच्चे को स्तनपान कराना चाहिए।*

कुपोषण **(Malnutrition)**

शरीर में पोषक तत्वों की कमी या अधिकता से कुपोषण होता है।

कुपोषण के कारण-

- *अपर्याप्त भोजन*
- *अनुपयुक्त भोजन*
- *जागरूकता की कमी*
- *अस्वच्छ वातावरण*
- *गरीबी*
- *भोज्य पदार्थों में मिलावट*

- *अतिपोषण स जनसंख्या वृद्धि।*

कुपोषण से होने वाले रोग-

क्वाशियोरकर (Kwashiorkor)

बच्चों में प्रोटीन की कमी से होने वाला क्वाशियोरकर मुख्य रोग है। इस रोग में बच्चों के शरीर की वृद्धि रुक जाती है। उन्हें भूख कम लगती है तथा शरीर पर सूजन आ जाती है। बाल रुखे तथा चमक रहित हो जाते हैं। त्वचा रूखी हो जाती है और उस पर काले चकत्ते पड़ जाते हैं। आँखें कमजोर हो जाती हैं।

उपचार

क्वाशियोरकर रोग का मुख्य कारण प्रोटीन की कमी का होना है। अतः बच्चों को प्रोटीनयुक्त आहार जैसे- मटर, मूँग, चना, अरहर, सोयाबीन आदि दालें भोजन में देना चाहिए। इसके अतिरिक्त अनाज, मूँगफली, दूध आदि का सेवन भी लाभदायक होता है।

सूखा रोग (Rickets)

शरीर में कैल्शियम एवं विटामिन 'डी' की कमी हो जाने से बच्चों को सूखा रोग, अस्थि-दुर्बलता या रिकेट्स हो जाता है। शरीर में कैल्शियम और फॉस्फोरस दोनो तत्व हड्डियों व दाँतों का निर्माण एवं उनको स्वस्थ बनाए रखने का कार्य करते हैं। जब बालक के अंग तेजी से बढ़ रहे होते हैं तो उसे अस्थि तंत्र के निर्माण के लिए कैल्शियम और फॉस्फोरस दोनों खनिजों की अधिक मात्रा की आवश्यकता होती है। इनके अभाव में बच्चे का विकास कम होता है तथा शरीर अत्यन्त दुर्बल हो जाता है, जिसे सूखा रोग कहते हैं। सूखा रोग न हो इसके लिए बढ़ते हुए बच्चों को प्रतिदिन लगभग डेढ़ ग्राम कैल्शियम और डेढ़ ग्राम फॉस्फोरस की आवश्यकता होती है।

उपचार

सूखा रोग शरीर में कैल्शियम, फॉस्फोरस एवं विटामिन 'डी' की कमी से होता है। अतः इन तत्वों की पूर्ति हेतु दूध, दही, पनीर, अंडा, दाल, फल तथा पत्तेदार सब्जियो का सेवन करना चाहिए। दैनिक आहार में दूध तथा दूध से बने पदार्थों को सम्मिलित करने से ये दोनों तत्व पर्याप्त मात्रा में सहज ही प्राप्त हो जाते हैं।

इन्हें भी जानें

- कैल्शियम तथा फास्फोरस का प्रभाव विटामिन 'डी' की उपस्थिति में ही होता है। अतः जिन व्यक्तियों को कैल्शियम और फास्फोरस की विशेष रूप से आवश्यकता होती है, उन्हें विटामिन 'डी' युक्त भोज्य पदार्थों का भी अधिक मात्रा में सेवन करना चाहिए। सूर्य से विटामिन 'डी' प्राप्त होता है।
- कुपोषण से बचाव हेतु सरकार द्वारा विभिन्न योजनाएं चलाई जा रही हैं। जिसमें गरीब परिवार को चिन्हित कर बी0पी0एल0(गरीबी रेखा से नीचे) कार्ड बनाए जाते हैं। इन कार्डों के माध्यम से वे लोग सस्ते दरों पर अनाज प्राप्त कर सकते हैं।

रक्ताल्पता **(Anaemia)**

यदि किसी बालक के भार का परीक्षण करने के पश्चात् यह प्रतीत होता है कि बालक का भार आवश्यक भार से कम है, बालक आलसी और सुस्त है तथा चेहरे से पीलापन झलक रहा है तो निश्चित ही वह रक्त क्षीणता या रक्ताल्पता का शिकार है। इस रोग में लाल रक्त कण प्रभावित हो जाते हैं। स्वस्थ लाल रक्त कणों में हीमोग्लोबिन होता है जो रक्त को लालिमा देता है। रक्ताल्पता की स्थिति में लाल रक्त कणों की रचना एवं क्रिया में अंतर आ जाता है।

क्या आपके विद्यालय में कभी डॉक्टर द्वारा स्वास्थ्य जाँच हुई है? उन्होंने आप सभी को

स्वस्थ रहने के लिए क्या-क्या जानकारियाँ दीं?

रक्ताल्पता के कारण

1. *शरीर के किसी अंग से अधिक मात्रा में खून बह जाना।*

2. *दूषित पेयजल, व्यक्तिगत एवं भोजन संबंधित अस्वच्छता के कारण पेट संबंधी संक्रमण का होना, जिससे मल के रास्ते खून आना।*

रक्ताल्पता के लक्षण

1. *पैरों में सूजन आना।*

2. *आँखों की निचली पलक के अंदर के हिस्से का सफेद/फीका पड़ना।*

3. *नाखूनों एवं जीभ का सफेद/फीका पड़ना।*

4. *प्रतिदिन के कार्य करने में थकान महसूस करना।*

5. *शरीर का आलसी व अस्वस्थ महसूस करना।*

6. *भूख कम लगना।*

रक्ताल्पता का उपचार

1. *चिकित्सकीय परीक्षण द्वारा रक्ताल्पता के आधारभूत कारणों को खोजना।*

2. *मौसमी हरे पत्तेदार सब्जियों का प्रचुर मात्रा में सेवन करना।*

3. *रक्त में हीमोग्लोबिन की कमी को दूर करने के लिए लौह तत्वों से युक्त भोज्य पदार्थों को लेना।*

4. *थकान से बचने के लिए पर्याप्त विश्राम, स्वस्थ वातावरण, संतुलित आहार लेना।*

5. साफ-सफाई रखना एवं खुले में शौच न करना।

इन्हें भी जानें

- लौह तत्व एक महत्वपूर्ण खनिज लवण है। यह शरीर में 4 से 5 ग्राम तक उपस्थित होता है। इसकी 70 प्रतिशत मात्रा रक्त में हीमोग्लोबिन में तथा 30 प्रतिशत मात्रा यकृत, वृक्क तथा अस्थिमज्जा में होती है।
- शरीर में लौह तत्व की दैनिक आवश्यकता- 1 से 20 वर्ष तक 15-20 मिलीग्राम, प्रौढ़ पुरुष स्त्रियों हेतु 20 मिलीग्राम, गर्भवती महिलाओं हेतु 40 मिलीग्राम तथा दुग्धपान कराने वाली महिलाओं हेतु 30 मिलीग्राम है।
- सेब, विशेष रूप से उसका छिल्का, शहद तथा अनार हमारे शरीर की कोशिकाओं को क्षतिग्रस्त होने से बचाता है।

अभ्यास

1. वस्तुनिष्ठ प्रश्न

(1) रिक्त स्थानों की पूर्ति करिए -

(क) डिप्थीरिया, काली खाँसी और टिटनेस से बचाव के लिए .... का टीका लगवाया जाता है।

(ख) गर्भवती महिला की रक्षा के लिए ...... का टीका लगाया जाता है।

(2) सही कथन के सामने सही (T) तथा गलत कथन के सामने (F) का चिह्न लगाएँ-

(क) टीकाकरण से शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। (   )

(ख) स्वस्थ व्यक्ति के शरीर में रोगाणुओं से मुकाबला करने की शक्ति नही होती है। ( )

(ग) क्वाशियोरकर रोग का मुख्य कारण प्रोटीन की कमी है। ( )

2. अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

(क) खसरे का टीका किस आयु में लगाया जाता है ?

(ख) हड्डियों व दाँतो के निर्माण में कौन से खनिज लवण सहायक होते हैं ?

3. लघु उत्तरीय प्रश्न

(क) रक्ताल्पता के कोई चार लक्षण लिखिए ।

(ख) प्रतिरक्षण क्या है ?

4. दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

(क) वृद्धि निगरानी क्या है ? इसका क्या महत्व है ?

(ख) कुपोषण किन कारणों से होता है ? इससे होने वाले किसी एक रोग के लक्षण व उपचार लिखिए।

प्रोजेक्ट वर्क

एक बड़ा चार्ट लेकर उस पर समस्त प्रतिरक्षक टीकों की सूची बना लें और पता करें कि आप के गाँव/मुहल्ले में किन-किन बच्चों को ये टीके नहीं लगे हैं। उनके माता-पिता से मिलकर टीकाकरण हेतु प्रेरित करें।

शिक्षक निर्देश

- विद्यालय में अभिभावकों की प्रतिरक्षण संबंधी सभा आयोजित करें। इसमें अभिभावकों की शंकाओं का समाधान करते हुए उन्हें टीकाकरण के लाभ से अवगत कराएँ।
- बच्चों के माध्यम से कुपोषण निवारण एवं पल्स पोलियो अभियान को सफल

बनाने हेतु प्रभात फेरी निकलवाएँ।

पाठ-२ स्वच्छता

व्यक्तिगत तथा पर्यावरणीय स्वच्छता का हमारे स्वास्थ्य से घनिष्ठ सम्बन्ध है। हमारा स्वास्थ्य स्वच्छता पर ही निर्भर करता है। व्यक्तिगत स्वच्छता के अंतर्गत हमारे शरीर तथा उसके अंगों की सफाई आती है। पर्यावरणीय स्वच्छता का संबंध घर, आस-पड़ोस तथा सार्वजनिक स्थलों की स्वच्छता से है। यदि हम व्यक्तिगत स्वच्छता पर ध्यान देते हैं और पर्यावरणीय स्वच्छता पर ध्यान नहीं देते हैं तो ऐसी स्थिति में पर्यावरणीय वातावरण के दूषित होने के कारण हमें न तो स्वच्छ जल, न स्वच्छ हवा और न ही स्वच्छ भोजन मिल पायेगा। स्वच्छता के अभाव में पर्यावरण के कीटाणु हमारे शरीर को रोग ग्रस्त करते हैं।

यदि हमारा पर्यावरण पूरी तरह से स्वच्छ है, लेकिन हमारा पूरा शरीर स्वच्छ नहीं है तो कीटाणु हमारे शरीर में पैदा होकर स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव डालते हैं, और हमारे सुखी जीवन को नष्ट कर देते हैं। इस प्रकार स्वस्थ एवं खुशहाल जीवन के लिए व्यक्तिगत स्वच्छता के साथ पर्यावरणीय स्वच्छता पर ध्यान देना बहुत ही आवश्यक है।

व्यक्तिगत स्वच्छता (Individual Cleanliness)

व्यक्तिगत स्वच्छता का हमारे जीवन में विशेष महत्व है। व्यक्तिगत स्वच्छता के अभाव में हम तरह-तरह की बीमारियों से पीड़ित हो जाते हैं। इसीलिए हम प्रतिदिन अपने शरीर तथा उसके विभिन्न अंगों की स्वच्छता पर ध्यान देते हैं। हमें अपने शरीर की स्वच्छता क्यों, कब तथा कैसे करनी चाहिए ? इसे हम नीचे बनी तालिका की सहायता से समझ सकते हैं।

शौच के बाद हाथ साबुन या निसंक्रमित पदार्थ से धोना चाहिए

प्रतिदिन मंजन करना चाहिए

प्रतिदिन स्नान करना चाहिए

बालों की उचित देखभाल करनी चाहिए

अंगों की स्वच्छता	क्यों ?	कब ?	कैसे ?
त्वचा की सफाई	हमारे शरीर की त्वचा में अनेक छोटे-छोटे छिद्र होते हैं, जिनसे पसीना निकलता है। पसीने के साथ धूल मिलकर त्वचा पर जम जाती है। धूल में अनगिनत कीटाणु होते हैं। यदि त्वचा को स्वच्छ न किया जाय तो धूल में पाये जाने वाले कीटाणु शरीर में प्रविष्ट होकर शरीर को रोगी बना देते हैं। घर में विभिन्न प्रकार के कार्य करने व मल आदि साफ करने से हमारे हाथ में धूल या अन्य कीटाणु सम्पर्क में आ जाते हैं।	प्रातः काल स्नान द्वारा, हाथ पैर को साफ करके।	स्नान करते समय शरीर के सभी अंगों को मल-मल कर साफ करके। शौच क्रिया के बाद हाथ को साबुन या राख से धोकर। खाने के पूर्व हाथ पैर को अच्छी तरह से साफ करके।
मुँह तथा दाँतों की सफाई	भोजन करने के बाद यदि हम दाँतों को साफ नहीं करते हैं तो भोजन के अंश मुँह में रहने से सड़ जाता है। इससे रोगाणु उत्पन्न होकर शरीर को रोग ग्रस्त बना देते हैं। दाँतों की ठीक प्रकार से सफाई न करने से पायरिया रोग हो जाता है, जिससे मुँह में मवाद तथा दुर्गन्ध आती है।	प्रातः काल उठकर तथा सोने के पूर्व खाने के तुरन्त बाद तथा खाने के पहले मुँह और दाँतों की अच्छी तरह से सफाई करें।	मंजन, नीम या बबूल की ताजी दातून से खाने के बाद एवं पूर्व साफ अंगुली या ब्रुश द्वारा दाँत को साफ करें।
आँख की सफाई	नेत्रों में धूल के कन या वायु में उड़ते हुए कीटाणु के घुस जाने से। सोकर उठने के बाद आँख में लगे कीचड़ को गंदी उंगलियों से साफ करने से। गन्दे हाथों अथवा रूमाल से आँखों को पोंछने के कारण।	सोकर उठने के बाद तथा रात्रि में सोने से पहले आँखों को धोएं। बाहर या दूषित क्षेत्रों से घूमकर लौटने के बाद आँखों को साफ व ठंडे पानी से धोएं।	सुबह मंजन करने के बाद तथा रात्रि में सोने से पूर्व साफ पानी से आँखों को धोकर स्वच्छ तौलिए से पोंछें। जब लगे कि आँख में धूल आदि उड़ कर आयी है तब आँख को साफ पानी से धोयें।
कान की सफाई	कान में मैल को साफ करने के लिए समय-समय पर जाँच करायें।	डॉक्टर से सम्पर्क करके कान की जाँच करायें।	डॉक्टर के परामर्श के अनुसार कान का उपचार करें।
नाक की सफाई	श्वास लेते समय गन्दे तथा विषैले पदार्थ नाक में प्रवेश कर जाते हैं।	प्रतिदिन प्रातः काल नहाते समय नाक साफ करें।	प्रतिदिन मुँह हाथ धोते समय नाक साफ करें।

पर्यावरणीय स्वच्छता

पर्यावरणीय स्वच्छता में हमारे घर, आस-पास व सार्वजनिक स्थानों तथा अपने चारों ओर के वातावरण की स्वच्छता आती है। इसकी स्वच्छता के अभाव में हमें स्वच्छ तथा कीटाणु रहित जल, वायु तथा भोजन नहीं मिल पाता है, जिनसे हमारे शरीर में तरह-तरह की बीमारियाँ हो जाती हैं।

हमें अपने पर्यावरण को साफ तथा रोगरहित बनाने में निम्नलिखित उपाय करना चाहिए-

- खाने की सड़ी-गली चीजें इधर-उधर न फेंक कर कूड़ेदान में फंेकना चाहिए, या अपने बगीचे में एक गड्ढा खोदकर उसमें डालना चाहिए, जिससे एक अच्छी खाद तैयार हो सकती है।
- जल स्रोत के समीप नहाना, कपड़े धोना, पशुओं को नहलाना एवं शौच नही करना चाहिए।

* *बाज़ार से सामान लाने के लिए घर से कपड़े का थैला ले जाना चाहिए। प्लास्टिक पैक सामानों का कम से कम प्रयोग करना चाहिए।*
* *स्कूटर, कार एवं अन्य वाहनों से निकलने वाले धुएँ को जाँच करा कर नियंत्रित रखना चाहिए।*
* *पटाखे सार्वजनिक स्थानों पर नहीं छुड़ाना चाहिए।*
* *उद्योगों के अपशिष्ट पदार्थों को नदियों व तालाबों में नहीं बहाना चाहिए।*
* *कारखानों को शहर से दूर लगाना तथा इनकी चिमनियों को फिल्टर युक्त एवं ऊँचा रखना चाहिए।*

प्रतिदिन के प्रयोग में आने वाले सामानों की सफाई

आप अपने माता-पिता, भाई-बहन के साथ घर के सभी कार्यों में हाथ बँटाते हैं। कार्य करने के लिए विभिन्न सामानों की आवश्यकता पड़ती है।

अपने घर में प्रतिदिन प्रयोग में आने वाले सामानों की सूची बनाइए तथा उनका उपयोग बताइए।

क्रमांक -सामान का नाम-उपयोग

1. *बर्तन* *खाना बनाने तथा खाने के लिए*

2. *कुर्सी-मेज* *बैठने के लिए*

इन सामानों की हमें सफाई एवं सुरक्षा भी करनी पड़ती है।

आप अपने घर के सामान की सफाई और सुरक्षा कैसे करते हैं ?

क्रमांक : *सामान का नाम* : *सफाई कैसे करते हैं?* : *सुरक्षा कैसे करते हैं?*

1: *शर्ट, फ्रॉक*: *साबुन एवं पानी से धोकर*: *सुखाने के बाद प्रेस करके आलमारी में रखना*

2: *दाँतों का ब्रश: मंजन करने के बाद साफ पानी से धोकर: स्वच्छ तथा निश्चित स्थान पर रखना*

घर के सामान का उपयोग करके उसकी सफाई के उपरांत सुरक्षित एवं निर्धारित स्थान पर रख देने से वस्तु खराब नहीं होती हैं तथा आवश्यकता पड़ने पर आसानी से मिल जाती हैं।

अभ्यास

1.*वस्तुनिष्ठ प्रश्न*

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-

(*क*) *बालों की सफाई* .... *है।* (*व्यक्तिगत स्वच्छता*, *पर्यावरणीय स्वच्छता*)

(*ख*) *घर*, *आस-पड़ोस तथा सार्वजनिक स्थलों की स्वच्छता* ..... *स्वच्छता के अंतर्गत आती है।* (*पर्यावरणीय*, *व्यक्तिगत*)

2. *अतिलघु उत्तरीय प्रश्न*

(*क*) *घर में प्रतिदिन प्रयोग में आने वाले पाँच सामानों के नाम लिखिए।*

(*ख*) *पर्यावरणीय स्वच्छता में कौन-कौन सी स्वच्छता आती है* ?

3. *लघु उत्तरीय प्रश्न*

(*क*) *आप अपने दाँतों एवं नाखूनों की सफाई क्यों करते हैं* ?

(*ख*) *व्यक्तिगत स्वच्छता में कौन-कौन सी स्वच्छता आती है* ?

4. *दीर्घ उत्तरीय प्रश्न*

(*क*) *त्वचा की सफाई क्यों*, *कब और कैसे करनी चाहिए* ?

(ख) *पर्यावरणीय स्वच्छता में आप क्या सहयोग कर सकते हैं*? *वर्णन करें*।

प्रोजेक्ट वर्क-

अपने परिवेश को स्वच्छ रखने के प्रति लोगों में जागरूकता लाने हेतु पोस्टर तैयार करें और शिक्षकों की सहायता से जन-चेतना रैली निकालें।

शिक्षक निर्देश -

बच्चों से दफ्ती अथवा पुराने डिब्बे की सहायता से कूड़ादान बनवाएँ तथा उसे कक्षा में रखकर उसमें कूड़ा फेकने के लिए प्रेरित करें।

पाठ -३ खाद्य पदार्थों का संरक्षण

सुबह हुई। सीमा की मम्मी रसोईघर में चाय बनाने गईं मगर यह क्या ? दूध तो फट गया है। बच्चों को स्कूल जाना है। दूध देना है। नाश्ते में दूध से दलिया बनाना है। सीमा की मम्मी परेशान हो गईं। उन्होंने दूध वाले को बुलाया और डाँटने लगीं। क्या कारण है कि तुम्हारा दिया हुआ दूध प्रायः फट जाया करता है ? दूध वाले ने कहा, 'केवल आपके ही घर में ऐसा क्यों होता है ?' मैं तो कई घरों में दूध देता हूँ। कहीं से भी ऐसी शिकायत नहीं मिलती। सीमा की मम्मी ने सोचा - "ठीक ही तो कह रहा है। कही इसमें मेरी तो कोई गलती नहीं है ? अब मैं दूध के रख-रखाव का उचित ध्यान रखूँगी।" सीमा ने कहा- "पापा जो फल एवं सब्जियाँ बाजार से खरीदकर ले आते हैं, वह भी सड़ जाती हैं। ऐसा क्यों है मम्मी ?" सीमा की मम्मी ने निश्चय कर लिया कि अब वह अपने घर की खाद्य-सामग्री की देख-रेख उचित ढंग से करेंगी। यदि खाद्य-सामग्री का संरक्षण किया गया होता तो वह खराब न होती।

आइए जानें, संरक्षण (Preservation) क्या है

गर्मी एवं नमी, दोनों ही स्थितियों में जीवाणु एवं फफूँदी शीघ्रता से पनपते हैं। जीवाणु एवं फफूँद वायु में हमेशा विद्यमान रहते हैं। यही खाद्य-पदार्थों को सड़ाने का भी कार्य करते हैं। यदि खाद्य-पदार्थों में इनके बढ़ने पर नियंत्रण पा लिया जाए तो भोजन को सड़ने से बचाया जा सकता है। यही नियंत्रण, भोज्य-पदार्थों का संरक्षण कहलाता है।

सीमा ने मम्मी से पूछा- "यदि हम भोज्य पदार्थों या खाद्य-सामग्री का संरक्षण न करें तो क्या नुकसान होगा ?"

मम्मी ने बताया, खाद्य-सामग्री (खाने वाली सामग्री) का उचित रख-रखाव या

संरक्षण न किए जाने पर कई नुकसान होते हैं। आइए बताती हूँ-

1. *उनमें घुन एवं फफूँद लग जाती हैं।*

2. *उनके रूप, रंग एवं गंध में परिवर्तन आ जाता है।*

3. *स्वाद खराब हो जाता है।*

4. *खाद्य-सामग्री के पोषक तत्वों में कमी आ जाती है।*

5. *घुन एवं कीड़े-मकोड़ों द्वारा निकलने वाले उत्सर्जी पदार्थों का सामग्री में मिल जाने से खाद्य सामग्री विषैली भी हो सकती है।*

सीमा ने पुनः पूछा- "मम्मी क्या सभी खाद्य-सामग्री को सुरक्षित रखना, एवं उनका संरक्षण करना आवश्यक है? क्या समस्त खाद्य-सामग्री को एक ही विधि अपनाकर संरक्षित किया जा सकता है ?" मम्मी ने कहा- "नहीं, हमें अपने घर में आई हुई सभी खाद्य-सामग्रियों को सुरक्षित रखने के लिए उनका संरक्षण करना आवश्यक है। मगर यह ध्यान रहे, कि सभी खाद्य-सामग्रियों को हम एक ही ढंग से संरक्षित नही करते हैं। हम खाद्य-सामग्रियों की नष्ट होने की क्षमता को ध्यान में रखकर उनका रख-रखाव करते हैं।" हम भोज्य-पदार्थों के नष्ट होने की क्षमता को ध्यान में रखते हुए उन्हें निम्नवत् दो भागों में विभाजित कर लेते हैं-

1. *शीघ्र नष्ट न होने वाले पदार्थ- इसके अंतर्गत खाद्यान्न, दालें, मसाले, सूखे मेवे, घी, तेल आते हैं।*

2. *शीघ्र नष्ट होने वाले पदार्थ- इसके अंतर्गत दुध, दुध से बने पदार्थ, फल, सब्जियाँ, अंडा, मांस एवं मछली आते हैं।*

सीमा को चिंता हो गई थी क्योंकि उसके घर में बहुत से सामान खराब हो रहे थे। सीमा ने कहा, कि मम्मी आप घर का काम करके इतना थक जाती हैं कि आपको खाद्य-पदार्थों को सुरक्षित रख पाने का ध्यान नहीं रहता है। यदि आप मुझे इन्हे

सुरक्षित रखने का तरीका बता देगीं तो आगे से मैं ध्यान रखूँगी तथा घर के सदस्यो की मदद से मैं उन्हें सुरक्षित रखने का प्रयास करूँगी।

मम्मी ने सीमा से कहा-सबसे पहले हम खाद्य-पदार्थों को उनकी प्रकृति के आधार पर सुरक्षित रखने के तरीकों से परिचित कराएंगे-

शीघ्र नष्ट न होने वाले पदार्थों का संरक्षण

इस श्रेणी के खाद्य-पदार्थों में नमी की मात्रा कम होती है इसलिए ये देर से नष्ट या खराब होते हैं। कुछ दिनों के अंतराल पर इन्हें धूप में रखा जाना उपयुक्त होता है। अनाज, दालें, मसाले, सूखे मेवे इस श्रेणी में आते हैं। इस श्रेणी के खाद्य-पदार्थों को हम निम्नवत् विधियों से संरक्षित करते हैं-

(अ) घरेलू विधि - इस विधि में लाल मिर्च व सूखी नीम की पत्तियों को अनाज मे मिलाकर वायुरुद्ध बंद डिब्बों में पैक करके रखें। मसाले, मेवे आदि को सुरक्षित रखने का सबसे अच्छा तरीका है कि उन्हें धूप दिखा कर ऐसे डिब्बों में पैक करके रखें जिनमें नमी या वायु न जा सके।

(ब) कीटनाशक दवाओं का प्रयोग- कीटनाशक दवाओं को अनाज में मिलाकर रखने से घुन व कीड़े नहीं लगते हंैं। अनाज को प्रयोग करने से पूर्व उसे अच्छी तरह धोकर प्रयोग में लाना चाहिए।

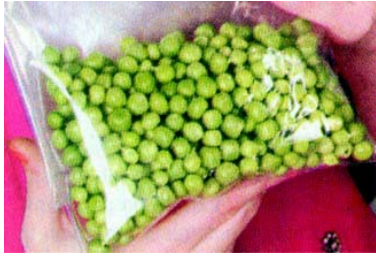
(स) फ्यूमीगेशन विधि- यह अनाज भंडारण का सबसे अच्छा एवं सुरक्षित तरीका है। इस विधि में ऐसे रसायनों का प्रयोग करते हैं जो गैसीय अवस्था में परिवर्तित होकर पूरे अनाज में फैल जाते हैं। इस विधि में इथायलीन डाइब्रोमाइड, इथायलीन ट्राइक्लोराइड एवं कार्बन टेट्राक्लोराइड जैसे रसायनों को अनाज में मिलाते हैं। ये रसायन द्रव अवस्था में छोटी डिब्बियों में रहते हैं। अनाज में रखने से पूर्व डिब्बियो को तोड़ देते हैं। अनाज को प्रयोग में लाने से पूर्व उन्हें अच्छी तरह धोया जाता है।

मम्मी ने सीमा से कहा, कि अब उन खाद्य-सामग्रियों के संरक्षण के संबंध में बताऊँगी जो शीघ्र ही खराब हो जाते हैं-

शीघ्र नष्ट होने वाले पदार्थों का संग्रह

इस समूह में ऐसे भोज्य पदार्थ आते हैं, जो अधिक नमीयुक्त होते हैं जैसे- दूध, दही, फल, सब्जियाँ, अंडा, मांस, मछली। ऐसे पदार्थों को यथासंभव ताजा ही खाना ठीक रहता है यदि फल एवं सब्जियाँ एक या दो दिन रखनी भी पड़े तो उन्हें सुरक्षित रखा जाना आवश्यक हैं इन्हें निम्नवत् विधियाँ अपनाकर सुरक्षित रख सकते हैं।

(*अ*) *ठंडी विधि*

हरी सब्जियों के ऊपर ठंडे पानी का छिड़काव करते रहने से उन्हें दो-तीन दिनों तक सुरक्षित रख सकते हैं। दूध एवं दही जैसे भोज्य पदार्थों को किसी बर्तन में रखकर, उन्हें ठंडे पानी में रखने से सुरक्षित रखा जा सकता है।

यदि फ्रिज उपलब्ध है तो फ्रिज या आइसबॉक्स में हरी सब्जियाँ, पका भोजन, दूध, दही, मक्खन एवं फल कई दिनों तक सुरक्षित रखते हैं। फ्रिज में फल एवं सब्जियाँ थैलियों में रखनी चाहिए।

(*ब*) *गर्म विधि*

इस विधि में भोज्य-पदार्थों को थोड़े-थोड़े अंतराल पर गर्म किया जाता है, जिससे जीवाणु, एंजाइम, कवक नष्ट हो जाते हैं। दूध एवं भोजन को 5-6 *घंटे के अंतराल पर उबाल लेने से उन्हें खराब होने से बचाया जा सकता है।*

सीमा की उत्सुकता शांत न हुई। सीमा ने अपनी कक्षा में जाकर शिक्षिका से पूछा, कि कभी-कभी हम लोग बिना मौसम के भी मटर, गोभी, मेंथी आदि कैसे उपलब्ध कर लेते हैं?

शिक्षिका ने बताया कि निर्जलीकरण विधि द्वारा हम बिना मौसम के भी फल एवं सब्जियाँ उपलब्ध कर लेते हैं।

निर्जलीकरण विधि (Method of dehydration)

खाद्य-सामग्री से नमी का हटाना ही निर्जलीकरण है। इस विधि में खाद्य-सामग्री में उपस्थित नमी धूप के माध्यम से सूखकर निकल जाती है। जब खाद्य-सामग्री मे नमी नहीं रहती है तो जीवाणु, कवक एवं एंजाइम सक्रिय नहीं हो पाते हंैं एवं खाद्य सामग्री सुरक्षित रहती है। गोभी, करेला, भिंडी, मेथी, धनियाँ एवं पालक को धूप में सुखा लेते हैं। जब उसमें से नमी खत्म हो जाती है तो उसे वायुरुद्ध डिब्बों में बंद करके रख देते हैं। निर्जलीकरण विधि द्वारा ही पके आम के फलों के रस को सुखाकर अमावट बनाया जाता है।

सीमा ने शिक्षिका से पुनः पूछा- "अचार, जैम एवं जेली जैसे खाद्य-पदार्थों को हम कैसे संरक्षित करेंगे ?" शिक्षिका ने सीमा से कहा कि "परिरक्षण विधि" का प्रयोग करके हम इन खाद्य-पदार्थों को सुरक्षित रखते हैं।

परिरक्षण विधि (Method of preservation)

भोज्य-पदार्थों में विभिन्न घरेलू रासायनिक पदार्थों जैसे- नमक, चीनी, हल्दी या तेल आदि को मिलाकर संरक्षित करना परिरक्षण विधि, कहलाती है। परिरक्षण विधि में निम्नवत् विधियाँ समाहित हैं-

(*क*) *चीनी के घोल में परिरक्षण-*

सेब, अंगूर या अमरूद जैसे फलों को संरक्षित रखने के लिए उन्हें चीनी की गाढ़ी चाशनी में पकाते हैं। परिरक्षण विधि से मुरब्बा, जैम एवं जेली बनाकर सुरक्षित रखते हैं।

(*ख*) *नमक, तेल एवं मसाले द्वारा परिरक्षण*

कई प्रकार की खाद्य-सामग्री को अचार एवं चटनी के रूप में संरक्षित करते हैं, जैसे- कच्चे आम को छीलकर, काटकर, नमक, तेल, अचार के मसाले में मिलाकर सुरक्षित रखते हैं।

शिक्षिका ने पुनः बताया कि बिना मौसम के फलों एवं सब्जियों को हिमीकरण विधि द्वारा संरक्षित करते हैं।

हिमीकरण विधि **(Method of freezing)**

शून्य अंश सेल्सियस या इससे नीचे के तापक्रम पर जीवाणु या फफूँद निष्क्रिय हो जाते हैं। बड़े-बड़े शीतालयों में आलू, आम, सेब जैसे खाद्य पदार्थों को इसी विधि से बहुत दिनों तक संरक्षित करके रखते हैं।

शिक्षिका ने बताया- "आइए खाद्य-सामग्री के संरक्षण के महत्व को समझें।"

संरक्षण का महत्व-

- *खाद्य-सामग्रियों को घुन, फंफूदी एवं अन्य कीटाणुओं से सुरक्षित रखना।*
- *बिना मौसम वाले फलों एवं सब्जियों का उपलब्ध होना।*
- *आवश्यकता से अधिक पैदा होने वाले फल, सब्ज़ी एवं अनाज को सुरक्षित रखना।*
- *अनाज, फलों एवं सब्जियों को दूर के स्थानों पर भेजने के लिए।*
- *पके हुए भोज्य पदार्थों को संरक्षित रखकर उनका दुबारा उपयोग करने पर समय एवं ईंधन की बचत होना।*

भविष्य के लिए खाद्य पदार्थों की सुरक्षा मानव मूल्य है-

भारत में अधिकतर खाद्य-पदार्थों का उत्पादन मौसम के अनुसार होता है। परिवारो में यह परंपरा रही है कि वर्ष भर के लिए अनाज एवं दालें खरीद लेते हैं क्योंकि जिस मौसम में इनका उत्पादन होता है उस मौसम में कम दाम पर उपलब्ध हो जाती हैं।

एक साथ अधिक मात्रा में खरीद लेने पर एक प्रकार की सुरक्षा की भावना भी बनी रहती है कि कभी यदि धन का अभाव भी हो तो खाने-पीने में कोई कमी नहीं रहेगी।

सरकार भी भंडार-गृहों में गेहूँ, चावल, दाल आदि का भंडारण करती है जिससे आपातकाल के समय देश में उनकी कमी न हो।

किसान भी जब अनाज को उगाते हैं तो अपने लिए वर्ष भर के लिए रखकर शेष अनाज को बेचते हैं।

अब सीमा को समस्त खाद्य-सामग्रियों के संरक्षण के बारे में पूरी जानकारी हो गई थी। खाद्य सामग्रियों की उचित देखभाल एवं रखरखाव के कारण घर के भोज्य-पदार्थ नष्ट नहीं होते थे। खाद्य-सामग्रियों को संरक्षित करके अधिक दिनों तक प्रयोग में लाया जा सकता था।

भोजन की बरबादी न करें - अधिकांशतः देखा जाता है कि अनेक घरों, होटलों, दावतों आदि में अधिक भोजन लेकर उसे फेंक दिया जाता है। ऐसा कदापि न करें। बचे भोजन को गरीबों में बाँट दें तथा पशु-पक्षी को खिला देना चाहिए। थाली में आवश्यकता से अधिक भोजन न लें।

आपके घर पर यदि खाना बच जाता है तो आप क्या करते हैं?

अभ्यास

1.*वस्तुनिष्ठ प्रश्न*

(1). *सही मिलान करिए*

चीजें	*घरेलू उपाय*
दूध	*गीले कपड़े में लपेट कर रखते हैं।*

हरा धनिया नमी से बचा कर खुले में रखते हैं,।

प्याज, लहसुन उबालते हैं।

(2). निम्नलिखित वाक्यों के आगे सही (T) अथवा गलत (F) का चिह्न लगाएं-

(क) शून्य अंश सेल्सियस तापक्रम पर जीवाणु सक्रिय हो जाते हैं। ( )

(ख) परिरक्षण विधि से मुरब्बा, जैम एवं जैली बनाकर सुरक्षित रखते हैं।( )

2. अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

(क) फ्यूमीगेशन विधि में किस चीज का प्रयोग करते हैं ?

(ख) शीघ्र नष्ट होने वाले पदार्थों के नाम लिखिए।

3. लघु उत्तरीय प्रश्न

(क) घरेलू विधि में पदार्थों को संरक्षण कैसे करते हैं ?

(ख) निर्जलीकरण विधि क्या है ?

4. दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

(क) भोजन बर्बाद न हो, इसके लिए आप क्या करेंगे ?

(ख) खाद्य पदार्थों के संरक्षण के कारण एवं महत्त्व लिखिए।

प्रोजेक्ट वर्क-

- आप किसी कोल्ड स्टोरेज का भ्रमण करें और पता करें कि वहाँ फल-सब्जियां

कैसे सुरक्षित रखी जाती हैं?

- ***उन खाने की चीजों के नाम लिखिए जिन्हें लम्बे समय तक चलाने के लिए उनसे अलग-अलग तरह की चीजें बनाते हैं। जैसे- आम से अचार*, *आम पापड़*, *चटनी*, *टॉफी*, *आम रस आदि*।**

पाठ -४ सामान्य बीमारियां एवं बचाव

हमारे शरीर में विभिन्न रोगों के जीवाणु किसी न किसी माध्यम द्वारा शरीर में प्रवेश करते हैं, जो हमें रोगग्रस्त कर देते हैं। रोगों का संवाहन जल, भोजन तथा वायु के द्वारा होता है परंतु बहुत से ऐसे रोग भी हैं, जिनका संवहन जीव-जन्तुओं द्वारा होता है। मच्छर, पिस्सू, मक्खी आदि भी रोगों के संवहन में सहायक होते हैं। एनोफिलीज मच्छर मलेरिया का पिस्सू प्लेग का और क्यूलेक्स फाइलेरिया रोग का संवहन करते हैं।

आओ जानें-

मच्छर के काटने पर मलेरिया, फाइलेरिया, डेंगू, चिकनगुनिया, मस्तिष्क ज्वर तथा पीत ज्वर आदि खतरनाक बीमारियाँ होती हैं।

मलेरिया (Malaria)

मलेरिया रोग एनोफिलीज मादा मच्छर के काटने से होता है। यह मच्छर जब स्वस्थ व्यक्ति को काटता है, तब उसके रक्त में मलेरिया के कीटाणु प्रवेश करके रोग उत्पन्न करते हैं।

लक्षण

- *सर्वप्रथम व्यक्ति को ज्वर होता है जो बार-बार उतरता और चढ़ता है।*
- *बुखार चढ़ते समय बहुत ठंड लगती है। रोगी काँपता है। सिर दर्द होता है।*
- *कभी-कभी उसका जी मिचलाता है। पित्त का वमन होता है।*

- जब ज्वर उतरता है तो पसीना आता है।
- रोगी कमजोरी का अनुभव करता है और रक्त की बहुत कमी हो जाती है।

इसे भी जानें-

25 अप्रैल को 'विश्व मलेरिया दिवस' मनाया जाता है। इसका उद्देश्य मलेरिया नियंत्रण के प्रति लोगों को जागरुक करना है।

मलेरिया से पीड़ित व्यक्ति की देखभाल करते समय निम्नलिखित बातों पर ध्यान देना चाहिएः

1. मलेरिया के रोगी को पूर्ण विश्राम देना चाहिए।
2. सोते समय मच्छरदानी का प्रयोग करना चाहिए।
3. हल्का और सुपाच्य भोजन देना चाहिए।

अतिशीघ्र डॉक्टर से संपर्क कर मलेरिया की जाँच कराके इलाज करवाना चाहिए।

फाइलेरिया (Filaria)

फाइलेरिया रोग क्यूलेक्स जाति के मच्छर के काटने से होता है। क्यूलेक्स मच्छर कमरे में अँधेरे स्थानों तथा गहरे रंग के कपड़ों के पीछे छिपे रहते हैं। रात्रि को उन स्थानों से निकलकर मनुष्य को काटते हैं और उन्हें रोगी बना देते हैं।

लक्षण

- पैर में सूजन हो जाना।
- चलने में परेशानी होना।

लक्षण प्रकट होने पर तुरंत डॉक्टर से मिलकर इसका उपचार कराना चाहिए। फाइलेरिया से बचने के लिए भी वही उपाय अपनाना चाहिए, जो बचाव मलेरिया के होने पर किया जाता है।

***डेंगू बुखार* (Dengue Fever)**

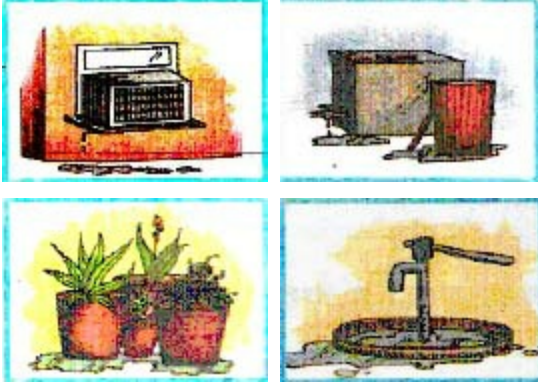
डेंगू बुखार एक विषाणु जनित रोग है, यह एडीज एजिप्टी (Aedes aegypti) *नामक मच्छर के काटने से फैलता है, यदि मच्छर डेंगू बुखार से ग्रसित व्यक्ति को काटकर किसी स्वस्थ व्यक्ति को काट लेता है तो डेंगू वायरस उस स्वस्थ व्यक्ति के शरीर में चला जाता है, जिससे स्वस्थ व्यक्ति को भी बुखार हो जाता है।*

ऐसे मच्छरों की कुछ खास विशेषताएँ होती हैं-

- *इन मच्छरों के शरीर पर काले व सफेद रंग की धारियाँ होती हैं।*
- *इस प्रकार के मच्छर दिन में ज्यादा काटते हैं।*
- *ठण्डे, साफ एवं छांव वाले जगह पर ज्यादा रहते हैं।*
- *अधिक दिनों तक रखें साफ पानी में अंडा देकर अपनी वृद्धि करते हैं।*

लक्षण

- *कभी-कभी रोगी के शरीर में आंतरिक रक्तस्राव भी होता है, जिससे शरीर में प्लेट्लेट्स का स्तर कम हो जाता है।*
- *सरदर्द, आँखो में दर्द, बदन दर्द, जोड़ों में दर्द होना।*
- *भूख कम लगना, जी मिचलाना, दस्त लगना।*
- *त्वचा पर लाल चकत्ते आना।*
- *अधिक गंभीर स्थिति में आँख, नाक में से खून भी निकलता है।*
- *ठंड लगने के साथ अचानक तेज बुखार चढ़ना।*

क्या आप मच्छरों को दावत दे रहे हैं? सावधान

चिकनगुनिया (Chikanguniya)

चिकनगुनिया एक वायरस जनित रोग है, यह एडीज एजिप्टी (Aedes aegypti) मच्छर के काटने के कारण होता है।

इसमें जोड़ों में बहुत अधिक दर्द होता है। मच्छर काटने के दो-तीन दिन बाद इसका संक्रमण होता है।

लक्षण

- सिर दर्द, जुकाम व खाँसी।
- जोड़ों में दर्द व सूजन।
- तेज बुखार, नींद न आना।
- शरीर पर लाल रंग के चकत्ते का होना।
- आँखों में दर्द व कमज़ोरी।

मस्तिष्क ज्वर(Encephalitis)

मस्तिष्क ज्वर को ही एक्यूट इन्सिफेलाइटिस सिण्ड्रोम (ए0ई0एस0)/जापानी इन्सिफेलाइटिस (जे0ई0) भी कहते हैं। यह रोग एक प्रकार का दिमागी बुखार है जो विभिन्न प्रकार के विषाणुओं, जीवाणुओं, फफूंद, पैरासाइट आदि से होता है। विभिन्न ऋतुओं एवं भौगोलिक परिस्थितिओं के अनुसार समय-समय पर उपर्युक्त कारणों मे से कोई भी कारण प्रभावी हो सकता है। मस्तिष्क ज्वर का प्रसार मुख्यतः मच्छर के

काटने, पर्यावरणीय एवं व्यक्तिगत स्वच्छता के अभाव एवं प्रदूषित पेयजल के उपयोग से होता है।

कारण-

- यह रोग फ्लेविवायरस से संक्रमित मच्छर के काटने से फैलता है। इस रोग का प्रकोप वर्षा ऋतु एवं उसके उपरांत (जुलाई से अक्टूबर) अधिक होता है, जिस समय मच्छरों की संख्या अधिक होती है।
- जापानी इन्सिफेलाइटिस वायरस के मुख्य वाहक सुअर है। यदि एक भी मच्छर इन्हें काटने के बाद स्वस्थ व्यक्ति को काट ले तो इस रोग का संक्रमण उस व्यक्ति को हो जाता है।इस रोग का प्रभाव सबसे अधिक बच्चों पर पड़ता है।

इसे भी जानें-

वर्ष 1871 में जापान में इस वायरस का पहला मरीज देखा गया था। इसलिए इसे जापानी इन्सिफेलाइटिस भी कहते हैं।

लक्षण

- तेज बुखार आना, चिड़चिड़ापन होना।
- सिर में तेज दर्द, शरीर में थकावट होना।
- बोलने में परेशानी होना।
- आँखें लाल एवं चढ़ी-चढ़ी होना।
- बेहोशी आना।
- दाँत बँध जाना।
- हाथ-पैरों में अकड़न।
- झटके लगना एवं मुँह से झाग निकलना।

मच्छर जनित रोगों से बचाव

- अपने घर के आस-पास अनावश्यक पानी एकत्र न होने दें।
- जहाँ पानी एकत्र हो वहाँ कैरोसिन तेल का छिड़काव कर दें।
- कूलर में पानी न इकट्ठा होने दें उसकी नियमित सफाई करें।
- खिड़की एवं दरवाजों में महीन जाली लगवाएँ।
- मच्छरों को भगाने के लिए कपूर, सूखी नीम की पत्तियाँ, नीम का तेल, मच्छर निरोधी क्रीम, मैट, क्वॉयल आदि का प्रयोग करें।
- सोते समय मच्छरदानी का प्रयोग करें।
- मच्छरों से बचाव के लिए यथासंभव अपने आस-पास कूड़ा करकट इकट्ठा न होने दें।
- प्लेटलेट्स बढ़ाने के लिए पपीते के पत्ते का रस, गिलोय का जूस पीने व कीवी फल खाने की सलाह दें।
- बच्चों को धूल-मिट्टी से बचाव हेतु जूता-चप्पल आदि पहनने तथा पैर धोने के बारे में जागरूक करें।
- बच्चों में रोग-प्रतिरोधक क्षमता विकसित करने के लिए उन्हें पौष्टिक तत्वों से युक्त आहार दें
- आपके गाँव, कस्बे, मोहल्ले में अधिक लोगों को बुखार आ रहा हो तो नजदीक के स्वास्थ्य केंद्र पर सूचना दें।
- सरकार द्वारा भी इस बीमारी की रोकथाम के लिए महत्वपूर्ण कदम उठाए जा रहे हैं।

श्वसन संबंधी रोग

जुकाम (Influenza)

प्रायः लोग जुकाम को एक साधारण रोग समझकर टाल देते हैं परंतु ऐसा नहीं है। ब्रौंकाइटिस, निमोनिया तथा क्षय जैसे गंभीर रोग भी एक साधारण जुकाम से प्रारंभ हो सकते हैं।

कारण

- मौसम और वातावरण के तापमान में परिवर्तन जैसे- किसी बंद और गर्म स्थान से सहसा खुले और ठंडे स्थान में जाना।
- मुख, नासिका, ग्रीवा में कोई दोष उत्पन्न हो जाना।
- धूल, धुआँ अथवा रासायनिक पदार्थों से दूषित वायुमंडल जैसे कल-कारखाने आदि से निकला धुआँ।
- शरीर में प्रतिरोधक शक्ति का अभाव होने पर भी व्यक्ति शीघ्र जुकाम से पीड़ित हो जाते हैं।
- भोजन में विटामिन की कमी, अधिक धूम्रपान इस रोग के आक्रमण में सहायक होते हैं।

लक्षण

सबसे पहले नासिका में भारीपन का अनुभव होता है, फिर छींक, कँपकपी लगना, नासिका तथा नेत्र की सूजन, नासिका से स्राव, नेत्रों का लाल होना, मस्तिष्क में पीड़ा होना, ज्वर होना आदि लक्षण प्रकट होते हैं।

उपचार

यदि रोग प्रारंभ होते ही सावधानी बरती जाए तो शीघ्र ही मुक्ति मिल सकती है। इसके लिए निम्नलिखित बातें आवश्यक हैं-

- रोगी को चाहिए कि हाथ-मुँह तथा अपनी नासिका गर्म पानी से साफ कर लें। फिर गर्म चाय तथा काढ़ा पीकर आरामपूर्वक लेट जाएं।
- खाँसी और छींक आने पर साफ रुमाल को मुँह पर रखकर खाँसे व छींके।
- हल्का एवं सुपाच्य भोजन लेना चाहिए।
- भोजन में विटामिन 'ए' और 'डी' तथा खनिज पदार्थ प्रचुर मात्रा में लेना आवश्यक है।

स्वर यंत्र की सूजन (Whooping Cough)

यह रोग मुख्यतः जुकाम के कारण होता है। आवाज में परिवर्तन इसका सबसे बड़ा

लक्षण है। कभी-कभी कंठ से आवाज निकलना भी बंद हो जाती है। कंठ में खराश तथा घुटन का अनुभव होता है। श्वसन गति तीव्र हो जाती है। साँस लेने में कष्ट होता है। अधिकतर रोगी को हल्का ज्वर रहता है तथा नाड़ी की गति तीव्र हो जाती है।

उपचार

स रोगी के बिस्तर को गर्म रखना चाहिए।

स रोगी को गर्म पानी में एक चुटकी नमक डालकर गरारा करना चाहिए।

स रोगी को सादा व हल्का भोजन दिया जाना चाहिए।

निमोनिया **(Pneumonia)**

निमोनिया को फेफड़े की सूजन के नाम से भी जाना जाता है। प्रायः एक ही फेफड़ा इससे प्रभावित होता है। कभी-कभी दोनों ही फेफड़ा साथ-साथ या एक के बाद एक रोग से प्रभावित होते हैं। इसे डबल निमोनिया कहते हैं।

लक्षण

- जुकाम हो जाने के दो या तीन दिन बाद तक रोगी हल्का ज्वर तथा बेचैनी का अनुभव करता है।
- रोगी को प्रारम्भ में भयंकर कँपकँपी आती है।
- साधारणतः रोगी को अत्यधिक ज्वर होता है। उसका ताप 1040 या 1050 फॉरेनहाइट तक हो जाता है।
- नाड़ी की गति बढ़ जाती है एवं साँस तेजी से चलने लगती है।
- त्वचा गर्म तथा शुष्क हो जाती है। चेहरा लाल हो जाता है।
- भूख नहीं लगती है।

उपचार

- रोगी को तुरंत बिस्तर पर लिटा देना चाहिए।

- *उसे ऊनी या गर्म कपड़ों से ढक देना चाहिए।*

इस तरह के लक्षण प्रकट होने पर तुरंत चिकित्सक को दिखाना चाहिए। यदि समय पर इसका उचित उपचार न किया जाए तो रोगी की मृत्यु भी हो सकती है।

अच्छा स्वास्थ्य सुखी परिवार की नींव है

उत्तम स्वास्थ्य सुखी जीवन का परिचायक है। उत्तम स्वास्थ्य का अर्थ है कि मनुष्य शरीर से, मन से निरोगी हो तथा अपने दैनिक कार्य तथा अन्य क्रिया-कलापो को पूर्ण रूप से करने में सक्षम हो। स्वस्थ व्यक्ति स्वयं तो खुशी से रहता ही है साथ ही अपने परिवार को भी सुखी रखता है। इसके विपरीत अस्वस्थ व्यक्ति अपना कोई भी कार्य करने में असमर्थ रहता है, साथ ही परिवार की भी देखभाल नहीं कर पाता है। अतः अच्छा स्वास्थ्य, सुखी परिवार की नींव है।

अभ्यास

1.*वस्तुनिष्ठ प्रश्न*

(1). *सही मिलान करिए*

एनोफ्लीज	*एडीज*
पिस्सू	*फाइलेरिया*
क्यूलेक्स	*मलेरिया*
डेंगू	*प्लेग*

(2). *रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए*

(क) *विश्व मलेरिया दिवस......को मनाया जाता है।*

(ख) चिकनगुनिया.......मच्छर के काटने से होता है।

(ग) मस्तिष्क ज्वर का प्रकोप.....माह में अधिक होता है।

2. अति लघु उत्तरीय प्रश्न

(क) मलेरिया बुखार किस मच्छर के काटने से होता है ?

(ख) निमोनिया में कौन सा अंग प्रभावित होता है ?

(ग) ए0ई0एस0 का पूरा नाम क्या है ?

3. लघु उत्तरीय प्रश्न

(क) जुकाम होने के कोई दो कारण लिखिए।

(ख) डेंगू बुखार के कोई चार लक्षण लिखिए।

4. दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

(क) चिकनगुनिया के रोग के लक्षण एवं उससे बचने के उपाय लिखिए।

(ख) मस्तिष्क ज्वर के कारण एवं लक्षण लिखिए।

प्रोजेक्ट वर्क-

- अपने घर, विद्यालय व आस-पास मच्छर न हों उसके लिए आपकी क्या जिम्मेदारी है ? इसके लिए आप क्या-क्या करेंगे।
- मच्छर जनित रोगों से बचाव के लिए पोस्टर बनाएं एवं उसे विद्यालय/गाँव मे चस्पा करें।

पाठ -६ खाद्य पदार्थों में मिलावट

अपने भोजन में हम अनाज, दाल, सब्जी, फल, तेल, चीनी, गुड़, मक्खन, दूध एवं पनीर का प्रयोग करते हैं। इन वस्तुओं में से कुछ हम अपने घर (कृषि) से प्राप्त करते हैं, कुछ को बाजार से खरीदते हैं। बाजार से खरीदी जाने वाली वस्तुओं की शुद्धता पर संदेह (कम विश्वास) रहता है क्योंकि लोग लाभ कमाने की लालच में शुद्ध वस्तुओं में कुछ हानिकारक या कम मूल्य वाले पदार्थों को मिला देते हैं। शुद्ध भोज्य पदार्थों में विजातीय या कम मूल्य वाले सजातीय पदार्थों के मिलाने को ही मिलावट कहते हैं।

जब कोई भोज्य-पदार्थ बाजार में कम मात्रा में उपलब्ध होता है, तब मुनाफाखोर व्यापारी उसकी कमी को पूरा करने या लाभ कमाने की दृष्टि से उसमें मिलावट करते हैं, जैसे गर्मियों में दूध की मात्रा कम हो जाती है तथा शादी-विवाह के कारण उसकी माँग बढ़ जाती है। तब दूध विक्रेता दूध में पानी, आरारोट, कृत्रिम दूध आदि मिला देते हैं। ऐसे दूध में पोषक तत्वों की मात्रा में कमी हो जाती है। साथ ही कृत्रिम

दूध (नकली दूध) से शरीर में अनेक प्रकार के रोग उत्पन्न होते हैं। आजकल बाजार की अधिकांश वस्तुओं में मिलावट होती है। कुछ दुकानदार नकली दवाइयों को बेचते हैं। इस प्रकार की दवाइयों के प्रयोग से रोग से छुटकारा पाना तो दूर रहा, उससे कभी-कभी रोगी की मृत्यु भी हो जाती है।

आइए जानें- मिलावट कैसे ?

खाद्य पदार्थ का नाम-->मिलावट किये जाने वाले पदार्थ

गेहूँ-->कम दाम का गेहूँ, जौ तथा कंकड़

चावल-->कम दाम का चावल, संगमरमर का चूरा, कंकड़

दाल (अरहर)-->खेसारी की दाल, कंकड़

नमक-->सफेद बालू

पिसी धनिया -->लकड़ी का बुरादा, घोड़े की लीद (गोबर)

जीरा-->घास के बीज, मिट्टी, बालू

पिसी हल्दी-->पीली मिट्टी, पीला रंग देने के लिए लेड क्रोमेट में रंग, आटा तथा आटे की भूसी

पिसा मिर्चा-->पिसी ईंट, गेरु मिट्टी

काली मिर्च-->पपीते के सूखे बीज

हींग-->गोंद, पिसी हुई उड़द की दाल सुखाकर

केसर-->भुट्टे के बाल का रेशा

मिठाई वाले रंग-->कपड़े रंगने वाले रंग

चाय-->लकड़ी का बुरादा तथा प्रयोग की हुई सूखी, रंगी पत्ती।

बेसन-->खेसारी दाल का आटा, मक्के तथा मटर की दाल का आटा।

शहद-->गुड़ की चाशनी।

चीनी-->मैदा

सरसों का तेल-->अलसी का तेल, कटैया के बीज का तेल, रेपसीड तेल, अन्य

सस्ते तेल

शुद्ध घी तथा मक्खन-->वनस्पति तेल

वनस्पति तेल-->पशुओं की चर्बी

दूध-->पानी, नकली दूध (कृत्रिम दूध)

खाद्य पदार्थ में मिलावट का स्वास्थ्य पर प्रभाव

विषाक्त अथवा मिलावटी भोजन करने के कारण आए दिन अखबारों में यह खबर पढ़ने को मिलती है कि भोजन करने के उपरांत परिवार के सभी सदस्यों की मृत्यु हो गई अथवा किसी शहर में मिलावटी तेल के इस्तेमाल से ड्रॉप्सी बीमारी के शिकार हो गए।

आइए जानें -

- *दूध- कपड़ा धोने का सोडा, यूरिया, सोयाबीन, शक्कर, क्रीम निकला दूध तथा ग्लूकोज पाउडर को पानी में घोलने से दूध जैसा दूधिया तरल पदार्थ बनता है। इसे सिंथैटिक दूध कहते हैं। देखने में यह असली दूध जैसा ही लगता है। इसे गाय-भैंस के दूध में मिलाकर आसानी से बेचा जा सकता है।इस किस्म के मिलावटी दूध के लगातार सेवन से शारीरिक विकास में बाधा, आँखों की रोशनी जाना, पेट में अल्सर और नपुंसकता जैसी बीमारियाँ हो जाती हैं।*
- *सरसों का तेल - रेपसीड तेल मिले सरसों के तेल के प्रयोग से पक्षाघात या लकवा मार जाता है। इससे सुस्ती, बेचैनी, धड़कन बढ़ने की बीमारी तथा कैंसर तक हो सकता है।*
- *अरहर की दाल- अरहर की दाल में, खेसारी की दाल मिली होने पर बहुधा पक्षाघात रोग हो जाता है।*
- *पिसी हल्दी- सीसा अत्यन्त विषैला पदार्थ है। हल्दी में आटा, भूसी की मिलावट*

कर उसे अच्छा पीला रंग देने के लिए सीसे का एक यौगिक (लेड क्रोमेट) मिला दिया जाता है, जिसका बुरा प्रभाव वृक्क, यकृत तथा धमनियों पर पड़ता है।

- *हरी सब्जी- परवल, भिंडी, पालक, सोया आदि सब्जियों को सुंदर और आकर्षक लगने के लिए व्यापारी हरे रंग से रंग देते हैं। इस प्रकार रंगी गई सब्ज़ियों का प्रयोग स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। इससे पेट की बीमारियाँ होती हैं। इसी प्रकार मिठाइयाँ बनाते समय लोग कम दाम के खाने वाले रंगो का प्रयोग करते हैं। ऐसी रंगीन मिठाई भी स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होती है।*

मिलावटजन्य भोज्य पदार्थों का अधिक समय तक प्रयोग करते रहने से मनुष्य की रोग प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है। इस प्रकार हम कई रोगों के शिकार हो जाते हैं। अतः हमें खाद्य पदार्थों की शुद्धता की जानकारी होनी चाहिए।

आइए जानें- शुद्ध पदार्थों की पहचान कैसे करेंगे ?

असली शहद की पहचान

- *मक्खी शहद में गिरने पर निकल जाएगी।*
- *रुई या कपड़े की बत्ती शहद में भिगोकर जलाने पर जलने लगेगी।*
- *आँखों में लगाने पर बहुत जलन होगी और आँख में पानी आता है।*
- *कुत्ते को यदि खिलाया जाए, तो वह कभी नहीं खाएगा।*

शुद्ध दूध की पहचान

- *शुद्ध दूध सफेद, स्वादिष्ट व दूधिया होता है।*
- *शुद्ध दूध को गरम करने पर उसमें मलाई अधिक मोटी पड़ती है।*
- *शुद्ध दूध के एक बूँद को जब किसी समतल, चिकनी सतह या हथेली पर छोड़ी जाती है तो अपने स्थान पर स्थिर होकर पड़ी रहती है। जबकि मिलावटी दूध की बूँद अपने स्थान से तुरंत बहकर फैल जाती है।*

आप बाजार से कोई सामान खरीदते हैं तो पैकेट पर लिखी कौन-कौन सी

जानकारी देखते हैं?

मिलावटी वस्तुओं से बचाव के लिए हम क्या करें?

- ***जहाँ तक संभव हो दूध विश्वस्त विक्रेताओं से लें।***
- ***आटा, बेसन, पिसे मसाले, बड़ियाँ तथा पापड़ आदि भोज्य पदार्थ घर पर ही बनाएँ।***
- ***ताजे व अच्छे किस्म के फल व सब्जी खरीदें यदि संभव हो तो घर में सब्जियाँ उगाएँ।***
- ***अनाज तथा दालें आदि खरीदते समय यह देख लें कि वह पुरानी या कीड़े युक्त न हो।***
- ***तेल, घी, पिसे मसाले आदि वस्तुएँ विश्वस्त कंपनियों में बनी हों तथा मुहरबंद पैकिंग देखकर ही लें।***
- ***सरसों का तेल बाजार से न खरीदकर स्वयं पेराई कराए हुए सरसों के तेल का प्रयोग करें।***
- ***अधिक आकर्षक एवं रंग-बिरंगी मिठाइयों को न खरीदें।***
- ***एगमार्क मुहर लगी हुई ही वस्तुएँ खरीदें।***
- ***बाजार भाव से अधिक सस्ते दाम पर खाद्य पदार्थों को न खरीदें।***
- ***दवाइयाँ सर्वमान्य दवाइयों की दुकान से ही खरीदें और खरीदी दवाइयों का कैशमेमो अवश्य ले लें। दवा खरीदते समय उसकी एक्सपायरी डेट अवश्य देखें। एक्सपायरी डेट समाप्त होने पर दवा कदापि न खरीदें।***
- ***खट्टे अम्ल युक्त पदार्थ जैसे दही को ताँबे या पीतल के बर्तन में न रखें। ऐसा करने पर भोज्य पदार्थ विषाक्त हो जाते हैं।***
- ***आलू के अंकुर में 'सोलेनाइन' नामक विष होता है। अतः अंकुर निकले आलू का प्रयोग न करें।***

इन्हें भी जानें -

- भोज्य पदार्थों में मिलावट को रोकने के लिए कानून बना हुआ है। खाद्य निरीक्षक भोजन के उपरांत, बिक्री तथा बेचने की पद्धति का आकस्मिक निरीक्षण करते हैं। नमूना लेकर विश्लेषक जाँच के लिए प्रयोगशाला में भेजते हैं। यदि मिलावट पाई गई तो "भोजन में मिलावट अधिनियम" के अंतर्गत निर्माता पर मुकदमा चलाया जाता है। छः माह से 6 वर्ष तक की कैद और कम से कम एक हजार रुपये का जुर्माना किया जाता है।
- खाद्य सामग्रियों में मिलावट की सूचना तत्काल उपभोक्ता फोरम (कन्ज्यूमर फोरम) या उस क्षेत्र के पुलिस विभाग को देनी चाहिए।

अभ्यास

1.बहुविकल्पीय प्रश्न

सही विकल्प के सामने दिए गए गोल घेरे को काला करिए-

(1) हींग में मिलावट होती है-

(क) पपीते के बीज से

(ख) भुट्टे के बाल से

(ग) गेरू मिट्टी से

(घ) गोंद से

(2) पिसी मिर्च में मिलावट होती है-

(क) गेरू मिट्टी

(ख) घास के बीज

(ग) बालू

(घ) *लकड़ी का बुरादा*

(3) *सरसों का तेल विषाक्त होता है-*

(क) *तेल मिलाने से*

(ख) *पानी मिलाने से*

(ग) *अलसी का तेल मिलाने पर*

(घ) *रेपसीड से*

2. *अतिलघु उत्तरीय प्रश्न*

(क) *लेड क्रोमेट क्या है*?

(ख) *शुद्ध दूध की क्या पहचान है*?

3. *लघु उत्तरीय प्रश्न*

(क) *खाद्य पदार्थ में मिलावट से स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है*?

(ख) *चायपत्ती*, *केसर*, *पिसी धनिया व जीरा में किन-किन चीजों की मिलावट होती है*?

4. *दीर्घ उत्तरीय प्रश्न*

(क) *मिलावटी वस्तुओं से बचाव के लिए आप क्या करेंगे*? *वर्णन करें*।

(ख) *असली शहद की क्या पहचान है*? *कोई चार लक्षण लिखिए*।

प्रोजेक्ट वर्क:-

अपने ही घर में आई खाद्य सामग्रियों की जाँच बड़ों की मदद से कीजिए।

पाठ -६ प्राथमिक उपचार

प्रकृति ने हमारे शरीर की सुरक्षा की समुचित व्यवस्था का प्रबंध किया है फिर भी जीवन में कब, कौन सी दुर्घटना हो जाए कहा नहीं जा सकता। जलना, हड्डी का टूटना, लू लगना, बुखार आना आदि में लापरवाही बरतने से रोग गम्भीर रूप ले सकता है। अतः हम सभी को प्राथमिक उपचार के विषय में ज्ञान होना आवश्यक है। डॉक्टर के आने से पूर्व की जाने वाली सेवा को हम 'प्राथमिक उपचार' (First-aid) कहते हैं। प्राथमिक उपचार की सुविधा के लिए हम 'प्राथमिक चिकित्सीय पेटिका' को बनाते है। इस पेटिका में कुछ वस्तुएँ एवं औषधियाँ होती हैं जिनमें से कुछ

बाजार की एवं कुछ घरेलू सामग्री से बनी औषधियाँ रखी होती हैं। प्राथमिक चिकित्सा के बारे में जानकारी होने पर हम दूसरों के साथ-साथ स्वयं का भी उपचार कर सकते हैं। घायल या

बीमार व्यक्ति की वास्तविक चिकित्सा तो चिकित्सक ही करता है, पर प्राथमिक चिकित्सा चिकित्सक के देखने के पूर्व तुरंत पहुँचाई जाने वाली सहायता है, ताकि व्यक्ति की दशा अधिक बिगड़ने न पाए।

आइए जानें कुछ प्राथमिक घटनाओं एवं उनके उपचार के बारे में-

तीव्र ज्वर

सामान्य रूप से एक स्वस्थ व्यक्ति का औसत तापमान 98.40 फॉरेनहाइट रहता है। जब किसी व्यक्ति के शरीर का तापमान 98.40 फॉरेनहाइट से अधिक हो तब उसे

ज्वर होता है। 98.40 से 1000 फॉरेनहाइट ताप तक रोगी लगभग सामान्य सा रहता है, किन्तु इससे अधिक ज्वर होने पर रोगी में बेचैनी बढ़ जाती हैं और वह अधिक कमजोरी महसूस करता है। सामान्य रूप से ज्वर में 4-4 घंटे बाद शरीर का ताप थर्मामीटर से लेकर नोट किया जाता है, परंतु तीव्र ज्वर की स्थिति में 2-2 घंटे बाद तापक्रम की सारणी बनानी चाहिए। उदाहरण के लिए यदि रोगी का हर दो घंटे बाद ताप लेना है तो सुबह 6 बजे, 8 बजे, 10 बजे, 12 बजे ताप लें और उसे तालिका में अंकित कर लें।

तापमान (थर्मामीटर द्वारा) तीव्र ज्वर की स्थिति में

दिनाँक	6 बजे प्रातः	8 बजे प्रातः	10 बजे दोपहर	अन्य विवरण
20 जनवरी, 18				
21 जनवरी, 18				
22 जनवरी, 18				
23 जनवरी, 18				

क्रमशः

तीव्र ज्वर से पीड़ित व्यक्ति की देखभाल निम्नलिखित प्रकार से करनी चाहिए-

- रोगी को हल्का एवं सुपाच्य भोजन दें जैसे खिचड़ी, दूध, साबूदाना, फल आदि
- रोगी का लगातार सावधानीपूर्वक ध्यान रखना चाहिए। उसे हल्के कपड़े पहनाएँ और स्नान के स्थान पर गीले कपड़े से शरीर भली-भाँति पोंछकर स्वच्छ रखें|
- यदि ज्वर अत्यधिक है किन्तु पैर ठंडे हैं तो ऐसी स्थिति में उसके पैरों को गर्म रखने के लिए गर्म पानी की बोतल रखनी चाहिए।
- यदि तापमान 1010 'फॉरेनहाइट' से अधिक हो तो शरीर को गीले वस्त्र से

पोंछना चाहिए।

- यदि तापमान 1030 व 1040 'फॉरेनहाइट' हो गया है तो सिर पर ठंडे पानी की पट्टी रखनी चाहिए। यदि ज्वर कम न हो रहा हो तो तुरंत डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए।

लू लगना

अधिक देर तक कड़ी धूप में तथा गर्म हवा में रहने से लू लग जाती है। लू लगने पर निम्नलिखित लक्षण प्रकट होते हैं-

लक्षण

- रोगी को बेचैनी होती है एवं शरीर का ताप बहुत बढ़ जाता है।
- चक्कर आता है, सिर में पीड़ा होती है।
- रोगी को साँस लेने में कठिनाई होती है, प्यास अधिक लगती है।
- चेहरा लाल हो जाता है, कभी-कभी रोगी अचेत हो जाता है।

उपचार

- रोगी को ठंडे और छायादार स्थान पर ले जाना चाहिए।
- उसके कपड़े ढीले कर देने चाहिए या यथासंभव कपड़े उतार देने चाहिए।
- सिर तथा गर्दन को ठंडे पानी से धोना चाहिए या वहाँ पर बर्फ मलनी चाहिए।
- रोगी को पीने के लिए ठंडा पानी देना चाहिए।
- कोई उत्तेजक पदार्थ नहीं देना चाहिए।
- कच्चे भुने अथवा उबले हुए आम को मसलकर उसमें नमक, भुना जीरा मिलाकर पना बना लें। पना पिलाने से रोगी को लू के प्रभाव से राहत मिलती है।
- पुदीने का पानी पिलाने से भी लाभ मिलता है।
- बारीक पिसी प्याज या आम रोगी की हथेली और तलुओं पर मलें।

लू से बचने के लिए कुछ सावधानियाँ भी बरतनी चाहिए-

- *कभी घर से खाली पेट न निकलें, खूब पानी पीकर ही बाहर निकलें।*
- *आम का पना पीएँ, खाने में कच्ची प्याज का प्रयोग करें।*
- *बाहर निकलने पर सिर व कान ढक लें।*

जलना या झुलसना

आग की लपट से, किसी गरम धातु से, रासायनिक पदार्थों से, तेजाब से, बिजली की धारा (करेन्ट) से पीड़ित होना, जलना कहलाता है। भाप या गरम तरल पदार्थों जैसे- गर्म दूध, चाय, उबलते पानी, गर्म तेल या घी से जलना, झुलसना कहलाता है। इन दोनों स्थितियों के परिणाम एवं उपचार एक से होते हैं। जलने की मात्रा एवं गंभीरता में अंतर होता है। यदि व्यक्ति के शरीर के दो-तिहाई भाग की त्वचा जल जाती है, तो वह अत्यधिक चिंताजनक है। गंभीर रूप से जलने से शरीर के आंतरिक अवयव बुरी तरह से प्रभावित हो जाते हैं और व्यक्ति की मृत्यु भी हो सकती है।

लक्षण

- *त्वचा का लाल हो जाना एवं फफोले पड़ जाना*
- *कपड़े का त्वचा से चिपक जाना।*
- *अधिक जलने से रोगी को सदमा हो जाना जैसे- चेहरे का पीला पड़ना, ठंड लगना, धड़कन बढ़ जाना।*

यदि ऐसे रोगी का शीघ्र उपचार नहीं किया जाता है तो उसकी मृत्यु भी हो सकती है।

उपचार

(क) वस्त्रों में आग लग जाने पर उपचार-

- *यदि खाना बनाते समय या किसी अन्य कारण से कपड़ों में आग लगती है तो रोगी को तुरंत कंबल से ढककर जमीन पर लुढ़काना चाहिए किन्तु उसका मुँह खुला रहने देना चाहिए।*
- *जले हुए स्थान को बर्फ से धोएं यदि बर्फ उपलब्ध न हो तो सामान्य ठंडे पानी*

से धोएँ।

- *रोगी के कपड़े-जूते आदि उतार देने चाहिए यदि नहीं उतार सकें तो जूतों को काट देना चाहिए।*
- *रोगी को उठाकर एकांत स्थान में कंबल ओढ़ाकर लिटा देना चाहिए। उसको पीने को गरम दूध और चाय देनी चाहिए।*
- *यदि फफोले पड़ गए हों तो उनको फोड़ना नहीं चाहिए क्योंकि वे तब तक नीचे की कोमल त्वचा की रक्षा करेंगे जब तक नयी त्वचा नहीं आ जाती है।*

6. *जले हुए स्थान पर खाने के सोडे के घोल से ड्रेसिंग करनी चाहिए।*

7. *यदि वस्त्र चिपक गया है तो वस्त्र को सावधानीपूर्वक काट कर हटा देना चाहिए और इस स्थान पर जैतून या नारियल का तेल लगा देना चाहिए।*

8. *यदि थोड़ा जला हो तो जले हुए स्थान पर बरनॉल, नारियल का तेल, कच्चा पिसा आलू, आटे का घोल लगाया जा सकता है।*

9. *कभी-कभी व्यक्ति ताप तथा आग या गर्म वस्तु के प्रत्यक्ष संपर्क में आने से जल जाता है। इसका उपचार वैसे करें जैसे अन्य प्रकार से गंभीर रूप से जलने पर करते हैं।*

रासायनिक पदार्थों से जलना

रासायनिक पदार्थों से जलना बहुधा अत्यधिक गंभीर होता है तथा इसके परिणामस्वरूप शरीर पर गहरे निशान बन जाते हैं।

उपचार

रासायनिक पदार्थों से जलने पर तुरंत ही शरीर से कपड़े उतारकर जले हुए भाग को पानी से अच्छी तरह धोना चाहिए। यदि संभव हो तो जले हुए भाग पर कई मिनट तक बार-बार पानी डालना चाहिए।

तेजाब (अम्ल या एसिड) से जलना

तेजाब से जलना अत्यधिक गंभीर होता है। ये जिस स्थान पर गिरता है उसे तुरंत जला देता है।

उपचार

यदि शरीर के किसी भाग पर तेजाब गिर पड़े तो उस भाग को तुरंत अमोनिया के घोल से धोना चाहिए। यह ध्यान रहे कि पानी से कभी नहीं धोना चाहिए।

बिजली से जलना

प्रायः बिजली का करेन्ट लगने पर व्यक्ति जल जाता है। ए.सी. विद्युतधारा का करेन्ट अधिक घातक होता है। इससे व्यक्ति की मृत्यु होने की भी संभावना रहती है, परंतु घरों में जो बिजली प्रयुक्त होती ह,ै वह डी.सी. विद्युत धारा होती है। इससे करेन्ट लगने पर झटके के साथ व्यक्ति दूर गिरता है तथा उसका शरीर झनझनाने लगता है।

उपचार

- सर्वप्रथम बिजली के मेन स्विच को बंद कर देना चाहिए। इसके पश्चात् करेन्ट लगे व्यक्ति को छुड़ाने के लिए हाथों में रबर के दस्ताने पहनकर लकड़ी की सहायता से छुड़ाना चाहिए।
- घायल व्यक्ति को कंबल ओढ़ाकर लकड़ी के तख्त पर लिटाना चाहिए।
- करेंट लगे भाग पर जलन को कम करने वाला मरहम लगाना चाहिए।

- *यदि दम घुट रहा हो तो कृत्रिम श्वास देनी चाहिए*
- *रोगी को गर्म दूध या चाय देना चाहिए*
- *रोगी को सदमे से बचाने के लिए उसे सांत्वना दी जानी चाहिए।*

अधिक जलने की स्थिति में प्राथमिक चिकित्सा के उपरांत रोगी को डॉक्टर के पास अथवा प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र तुरंत पहुँचाना चाहिए।

निर्जलीकरण

पानी जीवन का आधार है। हमारे शरीर में लगभग 75 *प्रतिशत पानी होता है। यदि किसी कारणवश शरीर में इसकी कमी हो जाती है तो इसे निर्जलीकरण कहते हैं। हमारे शरीर में निर्जलीकरण की स्थिति बार-बार दस्त होने एवं उल्टी होने से होती है।*

लक्षण

- *शरीर कमजोर हो जाना।*
- *हाथ-पैर का ठंडा होना।*
- *थकान महसूस करना।*
- *किसी कार्य को करने की इच्छा न होना।*
- *स   प्यास लगना।*

उपचार

- *एक चम्मच जीवन रक्षक घोल को एक गिलास पानी में डालकर कई बार पिए।*
- *अगर घर में जीवन रक्षक घोल तुरंत उपलब्ध न हो तो एक गिलास पानी मे एक चम्मच चीनी* $ *एक चुटकी नमक मिलाकर पिलाएं। रोगी को एक-एक चम्मच घोल को कई बार सेवन कराने से विशेष लाभ मिलता है।*

सिर में चोट का लगना

कभी-कभी सिर के बल गिरने अथवा किसी कारण से सिर में चोट लगने पर सिर की हड्डी टूट जाती है। सिर की हड्डी टूटने से प्रायः व्यक्ति बेहोश हो जाता है। इसके साथ कभी-कभी मस्तिष्क को भी हानि (ब्रेन हम्ब्रेज) हो जाती है। ऐसी स्थिति में निम्नलिखित उपचार करने चाहिए-

- *घायल व्यक्ति को कुर्सी पर बैठाना चाहिए, जिससे उसका सिर ऊपर की ओर उठा रहे।*
- *सिर को एक ओर घुमा दें। यदि कान से रक्त बह रहा है, तो उसे नीचे की ओर कर दें।*
- *किसी साफ कपड़े को ठंडे पानी में भिगोकर घायल व्यक्ति के सिर पर रखना चाहिए।*
- *रोगी के कपड़े ढीले कर देने चाहिए।*
- *यदि व्यक्ति बेहोश है, तो बेहोशी दूर करने का प्रयत्न करना चाहिए।*
- *घायल को निगरानी में रखें तथा उसे उठने व खड़ा न होने दें।*
- *तुरंत डॉक्टरी सहायता उपलब्ध कराएँ।*

हड्डी का टूटना

दुर्घटना होने पर शरीर में घाव हो सकता है। शरीर की हड्डियाँ टूट सकती हैं अथवा उनके जोड़ उतर सकते हैं। कभी-कभी साधारण रूप से चलते-चलते अथवा सीढ़ी से उतरते समय पैर मुड़ जाता है अथवा मोच आ जाती है। खेलकूद या अनेक कार्यों को करते हुए आकस्मिक दुर्घटनाओं आदि के कारण शरीर की मजबूती तथा चलने-फिरने के लिए सुविधा देने वाले कंकाल तंत्र की एक या कुछ हड्डियाँ अपने स्थान से

जब हट जाती है तो इसे मोच आना कहते हैं। यदि कोई हड्डी टूट या चटख जाती है तो इसे हड्डी का टूटना कहते हैं।

आइए जानें की हड्डी की टूट कितने प्रकार की होती है-

1. साधारण हड्डी टूट

इस प्रकार के अस्थि भंग में अस्थि टूटती अवश्य है, किंतु अपने स्थान पर ही रहती है। टूटी हुई अस्थि के पास मांसपेशियों में सूजन आ जाती है। घाव नहीं होता है। इसी हड्डी टूट को फ्रेक्चर कहते हैं।

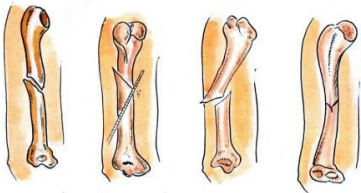
2. पच्चड़ी टूट

इस प्रकार की टूट खतरनाक होती है। इस प्रकार की हड्डी टूट में हड्डी के सिरे एक-दूसरे में घुस जाते हैं।

3. संयुक्त टूट

इस प्रकार की हड्डी टूट में हड्डी के टूटे सिरे त्वचा को फाड़कर बाहर आ जाते हैं। इसे कुली टूट भी कहते हैं।

4. कच्ची टूट

इस प्रकार की टूट में हड्डियाँ टूटती नहीं, लचक जाती हैं। यह बच्चों की हड्डी में कैल्सियम और फॉस्फोरस की कमी होने के कारण होती है।

साधारण टूट,पच्चड़ी टूट, संयुक्त टूट एवं कच्ची टूट

आइए जानें कि हड्डी के टूटने पर शरीर में क्या-क्या लक्षण होंगे और क्या उपचार

होंगे-

लक्षण

- घायल को तीव्र पीड़ा का अनुभव होना।
- प्रभावित स्थान पर सूजन का आ जाना।
- हड्डी के टूटने के स्थान को हिलाने-डुलाने में कठिनाई होना।
- हड्डी के टूटने से अंग का निष्क्रिय हो जाना।

उपचार

- हड्डी टूटने पर यदि उस जगह पर रक्तस्राव भी हो तो सर्वप्रथम उसे रोकना चाहिए।
- हड्डी के टूटने के स्थान को हिलाया-डुलाया न जाए।
- टूटी हुई हड्डी पर किसी पटरी से सहारा लगाकर पट्टी बाँध दिया जाए।
- यदि रोगी होश में है तो उसे पीने के लिए गर्म दूध, चाय या कॉफी देना लाभप्रद रहता है।

निष्कर्ष

प्राथमिक चिकित्सक का कार्य अत्यंत ही महत्वपूर्ण एवं कुशलता का है। यह कार्य प्रत्येक व्यक्ति साधारण रूप में नहीं कर सकता है। इस कार्य को करने वालों में समाज सेवा की भावना का होना अत्यन्त आवश्यक होता है। उसमें मानवता एवं सेवाभाव के गुण होने चाहिए। इसके साथ ही व्यक्ति को अपनी सुरक्षा के प्रति सजग होना चाहिए। हमें यातायात के नियमों का पालन करना चाहिए। सड़क पर सदैव अपने बाईं ओर चलना चाहिए। जिससे दुर्घटना होने पर सिर में चोट लगने की संभावना कम होती है। खाना बनाते समय एवं बिजली के उपकरणों का प्रयोग करते समय सावधानी बरतनी चाहिए।

अभ्यास

1.वस्तुनिष्ठ प्रश्न

(1) रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-

(क) एक स्वस्थ व्यक्ति का औसत तापमान ....फॉरेनहाइट रहता है।

(ख) जलते हुए व्यक्ति पर ....नहीं डालना चाहिए।

(2) निम्नलिखित वाक्यों के आगे सही (झ्) अथवा गलत (´) का चिह्न लगाइए-

(क) प्राथमिक चिकित्सा पेटिका में दवाएं एवं पट्टियाँ इत्यादि होती हैं। ( )

(ख) हमारे शरीर में लगभग 90 प्रतिशत पानी होता है। ( )

2. अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

(क) हड्डी की टूट कितने प्रकार की होती है ? नाम लिखिए।

(ख) एसिड (तेजाब) से जलने पर आप क्या उपचार करेंगे ?

3. लघु उत्तरीय प्रश्न

(क) प्राथमिक चिकित्सा किसे कहते हैं ?

(ख) लू लगने के किन्हीं चार लक्षणों को लिखिए ?

(ग) हड्डी टूटने पर प्राथमिक उपचार क्या करेंगे ?

4. दीर्घउत्तरीय प्रश्न

(क) निर्जलीकरण किसे कहते हैं ? लक्षण एवं उपचार लिखिए।

(ख) बिजली से जलने पर आप क्या उपचार करेंगे? वर्णन करें।

***प्रोजेक्ट वर्क*:-**

- ***अपने मित्र को अचानक चोट लगने पर उसका प्राथमिक उपचार करने में आप शिक्षक का क्या-क्या सहयोग करेंगे***?
- ***किसी बच्चे के अचानक सिर में चोट लगने पर आप तत्काल क्या करेंगे*** ?

पाठ -७ सिलाई कला

वस्त्र हमारे जीवन की अनिवार्य आवश्यकता है। हम प्रतिदिन विभिन्न प्रकार के वस्त्रो का प्रयोग करते हैं। वस्त्रों की सिलाई करके ही हम उन्हें पहन सकते हैं। वस्त्रों की सिलाई करना भी एक कला है। आधुनिक युग में नित नए परिधान बाजार में उपलब्ध हो रहे हैं, प्रत्येक गृहिणी चाहती है कि उसके परिवार के सदस्य नए-नए फैशन के कपड़े पहनें। इसके लिए उसे दर्जी के पास जाना पड़ता है, लेकिन कभी-कभी दर्जी के यहाँ से समय पर सिले वस्त्र नहीं मिल पाते हैं और सिलाई भी काफी महँगी होती है। सिलाई का ज्ञान होने पर गृहिणी घर पर ही अच्छे व सुंदर वस्त्र सिल सकती है। लड़के एवं लड़कियाँ दोनों सिलाई के ज्ञान से लाभान्वित होते हैं। घर में सिलाई करने से निम्नलिखित लाभ होते हैं:-

- *नाप के अनुसार सिलाई*
- *मजबूत सिलाई*
- *आर्थिक लाभ*
- *बचे हुए कपड़े का सदुपयोग*
- *धनोपार्जन का साधन*

किसी भी नए डिजाइन के कपड़े सिलने के लिए सही नाप लेने की जानकारी होनी चाहिए। जिससे सिलाई सुचारू रूप से हो सके तथा वस्त्र की फिटिंग बिलकुल ठीक आए। नाप लेने के बाद उसी आधार पर ड्राफ्ट बनाना चाहिए। ड्राफ्ट बनाते समय निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखना चाहिए-

(1) *आकृति में अंतर - प्रत्येक स्त्री-पुरुष की शारीरिक आकृति में अंतर होता है। ड्राफ्ट बनाते समय आकृति को ध्यान में रखकर ही वस्त्र काटना चाहिए।*

(2) *कपड़े में सिकुड़न - ड्राफ्ट बनाते समय यह भी देख लेना चाहिए कि वस्त्र सिकुड़ तो नहीं जाएगा। यदि सिकुड़न का भय हो तो कपड़े को काटने से दो घंटे पूर्व पानी में भिगोकर सुखा लेना चाहिए अन्यथा नाप से एक या दो इंच अधिक रखकर वस्त्र का ड्राफ्ट बनाना चाहिए।*

(3) *व्यक्ति की रुचि का ध्यान रखना - वस्त्र को सिलते समय व्यक्ति की रुचि का भी ध्यान रखना चाहिए। कुछ व्यक्ति ढीले कपड़े और कुछ व्यक्ति चुस्त कपड़े पहनना पसंद करते हैं।*

(4) *कागज के ड्राफ्ट द्वारा वस्त्रों पर ड्राफ्टिंग करना - कागज की ड्राफ्टिंग करने के उपरांत इसे वस्त्र पर रखकर इससे कुछ अधिक कपड़ा छोड़कर निशान लगाना चाहिए, जिससे कपड़े को बाद में आवश्यकतानुसार ढीला करने में सुविधा रहे।*

पेटीकोट काटना व सिलना

पेटीकोट दो तरह से सिले जाते हैं- सादा पेटीकोट एवं कलीदार पेटीकोट।

आइए हम लोग चार कली का पेटीकोट काटना सीखें। पेटीकोट सिलने से पूर्व तीन नाप लेनी चाहिए-

लंबाई, कमर और घेरा। कपड़ा दो तह करके ड्रॉफ्ट बनाएँ।

निशान लगाने की विधि

कपड़े की लंबाई या चैड़ाई से 90 *सेमी*0 *कपड़ा नेफा के लिए निकाल लें। फिर लंबाई से दोहरा करके निशान लगाएँ।*

0-1 *पूरी लंबाई* = (100 *सेमी*0) *जितना कपड़ा घेर में मोड़ने से कम होगा उतना नेफा लगकर बराबर हो जाएगा।*

0-2 *कमर का* 1/4 +2 *सेमी*0 (20 *सेमी*0)

3-4 = 0 से 1

4-5 = 0-2 = (20 सेमी0)

5-1 = 2-3

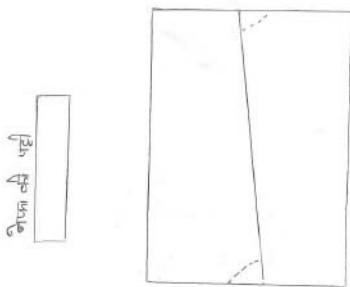
2-5 तिरछी रेखा

6-7 और 9 से 8 शेप दें नेफा की पट्टी।

1-2 कमर का 72 सेमी0

2-4 नेफा की चैड़ाई 5 सेमी0 (10 सेमी0 निकाली पट्टी मोड़ लें)

1-3 = 2-4

3-4 = 1-2

कपड़े की आवश्यक मात्रा का अनुमान लगाना

छोटे अर्ज के कपड़े की मात्रा जानने के लिए घेर की लंबाई में मोड़ के लिए 8 सेमी0 जोड़िए। इस प्रकार कपड़े की आवश्यक मात्रा = घेर की 2 लंबाई + घेर के लिए 2 मोड़ $ चोली की लंबाई +आस्तीन की लंबाई तथा आस्तीन की मोहरी का मोड़।

यदि कपड़े का अर्ज 90 सेमी0 है और घेर की चैड़ाई 46 है तो अर्ज में घेर बन जाएगा। अतः घेर की एक लंबाई ही चाहिए। यदि फ्रॉक में झालर लगाना है तो और

अधिक कपड़े की आवश्यकता होगी।

लेडीज कुर्ता

नाप -

लंबाई - 102 *सेमी*0, *चेस्ट* - 82 *सेमी*0

कंधा - 34 *सेमी*0, *कमर* - 80 *सेमी*0

आस्तीन - 15 *सेमी*0 (*इच्छानुसार*)

आस्तीन की मोहरी - 22 *सेमी*0

1-2 *पूरी लंबाई* + 3 *सेमी*0 *मोड़ने के लिए* (105 *सेमी*0)

1-3 *कंधे का* 1/2 (17 *सेमी*0)

1-7 *चेस्ट का* 1/4 - 2 *सेमी*0 (18.5 *सेमी*0)

3-5 = 1-7

7-4 *चेस्ट का* 124 + 4 *सेमी*0 (24.5 *सेमी*0)

1-8 = *कमर तक की लंबाई* 34 *सेमी*0

8-10 *कमर का* 1/4 = (20 *सेमी*0)

3-9 = 35 *सेमी*. (*या इच्छानुसार*)

1-12 *चेस्ट का* 1/12 (6.5 *सेमी*0)

1-13 *गले के पीछे का शेप* 3 *सेमी*0

1-14 *चेस्ट का* 126 (14 *सेमी*0)

11-6 = 6-5

6-15 = 11/2 *सेमी*0

11-6, 6 *से* 4 *पीछे मुड्ढे की शेप*

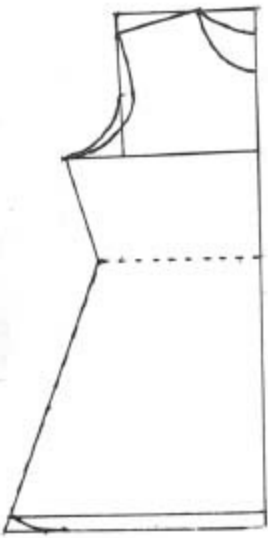
11-15, 15 *से* 4 *सामने मुड्ढे की शेप*

4-10, 10-9 *साइड की शेप*

9-0 = 2 *सेमी*0

9- *ग* = 3 *सेमी*0

0- *ग* = *शेप देकर मिलाएँ।*

8 *से* 10 *कमर का* 1/4 (20 *सेमी*0) *इस लाइन पर समान दूरियों पर दो डार्ट बनाने के लिए चिह्न लगाए गए हैं। यह कमर से* 6 *सेमी. ऊपर और नीचे होंगे।*

कुर्ता काटने की विधि

आस्तीन

1-2 ***आस्तीन की लंबाई*** + 2 ***सेमी***0 ***मोड़ने के लिए*** (17 ***सेमी***0)

1-3 ***चेस्ट का*** 1/4 - 2 ***सेमी***0 (18.5 ***सेमी***0)

4-5 = 2-6 = 2 ***सेमी***0 (***इच्छानुसार***)

6-10 ***मोहरी का*** 1/2 (11 ***सेमी***0)

7-9 ***तिरछी लाइन***

7-8 = 7 - 1 ***का*** 1/3

1-9 = 1-7 ***का*** 1/3

7-8, 8-1 ***पीछे के मुड्ढे की शेप*** (***चित्रानुसार***)

7-9, 9-1 ***सामने की शेप***

7-10 ***तिरछी लाइन। चित्र के अनुसार गला बनाइए।***

आस्तीन काटने की विधि

गले की नई डिजाईनें

सलवार

नाप -

लंबाई - 84 सेमी0

आसन - 30 सेमी0

सीट -   92 सेमी0

मोहरी - 40 सेमी0 (इच्छानुसार)

1-2 पूरी लंबाई + 5 सेमी0 नेफा = 89 सेमी0

7-8 = 1-2

1-3 = सीट का 1/4 + 2 सेमी0

(कंुदा की चौड़ाई = 25 सेमी0)

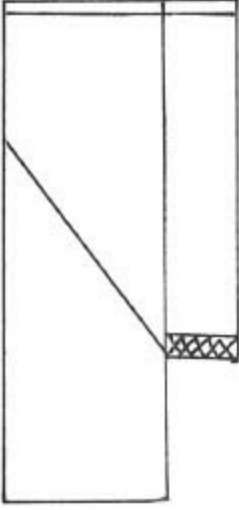
4-5 = 1-3

3-6 = आसन + नेफा (35 सेमी0)

2-4 = 3-6

2-6 तिरछी लाइन

2-7 = मोहरी का 1/2 (20 सेमी0)

1-8 = 2-7

सलवार काटने की विधि

सलवार काटने की विधि

कपड़े की लंबाई में से 5 *सेमी*0 *चैड़ी पट्टी काटिए। यह मोहरी के अंदर की ओर लगेगी। अब नेफे की नाप रखकर सलवार की लंबाई के बराबर कपड़ा काटकर अलग करिए। इसमें से दो पायचांे के लिए* 36 *सेमी*0 *चैड़े दो टुकड़े फाड़ लीजिए। चित्र में इनको* 1, 11, 12 *व* 5 *और* 3, 14, 13, *और* 6 *से प्रदर्शित किया गया है।*

अब जो कपड़ा बचा है उसकी लंबाई = 1 *सलवार की तैयार लंबाई* + *नेफे का मोड़* + *आसन तथा नेफा*, *इस कपड़े को चित्र में* 1, 2, 3, *तथा* 4 *के अनुरूप दोहरा करके चैड़ाई में आधा कर लीजिए। अब* 4 *और* 5 *तथा* 2 *और* 6 *को आसन की लंबाई के बराबर नापकर* (*दोनों ओर नेफा जोड़ते हुए*) *निशान लगाइए।* 5 *तथा* 6 *को जोड़ दंे।*

अब 1, 2, 6, 5, *तथा* 3, 4, 5, 6 *दो कुंदे बन गए। इनको काट लीजिए। चित्र के अनुसार कुंदों को पायंचो से जोड़ो और सिलाई करें।*

सिलाई मशीन

हाथ से वस्त्र सिलने में काफी समय लगता है। सिलाई मशीन बहुत महत्त्वपूर्ण है। कम समय में ही अच्छी व सुंदर पोशाकें सिलाई मशीन की सहायता से सिली जा सकती

है। आजकल कई डिजाइनों की सिलाई मशीन बाजारों में उपलब्ध है। इन मशीनों से साधारण सिलाई ही नहीं वरन कढ़ाई व पुरानें वस्त्रों का रफू आदि भी किया जाता है।

सिलाई मशीन की देखभाल

सिलाई की मशीन एक आवश्यक उपकरण है। मशीन की देखभाल करना आवश्यक है। देखभाल के साथ-साथ उसका उपयोग भी ठीक ढंग से होना चाहिए। मशीन की देखभाल के लिए निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए -

- मशीन को धूल एवं मिट्टी से बचाइए। जब यह प्रयोग में न हो तो इसे ढक कर रखना चाहिए।
- दिन-प्रतिदिन की सफाई के अतिरिक्त प्रतिवर्ष मशीन को एक बार खोलकर उसके विभिन्न पुर्जों को मिट्टी के तेल से साफ करना चाहिए। इससे मशीन हल्की चलती है।
- प्रति सप्ताह या दो सप्ताह पश्चात मशीन में तेल (मशीन का) देना चाहिए अन्यथा पुर्जे घिसने लगते हैं। मशीन पर संकेत बना होता है कि तेल कहाँ-कहाँ डाला जाए।
- तेल डालते समय निडिल बार को ऊँचा कर लेना चाहिए।

विभिन्न वस्त्रों के लिए कपड़ों का चुनाव

वस्त्र प्रमुख रूप से तीन प्रकार के होते हैं -

(1) सूती (2) रेशमी (3) ऊनी

सूती वस्त्र: बाजार में निम्नलिखित प्रकार के सूती वस्त्र मिलते हैं-

मारकीन या लट्ठा-यह मोटे किस्म का कपड़ा होता है। यह चादर, रजाई का गिलाफ तथा पेटीकोट आदि बनाने के काम में आता है।

दुसूती-यह सफेद व रंगीन दोनों प्रकार का होता है। इस कपड़े से अधिकतर चादरें, पर्दे एवं मेजपोश आदि बनाए जाते हैं। इस कपड़े में क्रॉस स्टिच की कढ़ाई सरलता से हो जाती है।

मलमल-यह वस्त्र अत्यंत महीन होता है। यह सफेद और रंगीन दोनों प्रकार का होता है। इससे ब्लाउज, दुपट्टे, रूमाल, कुर्ते आदि बनाए जाते हैं।

जीन्स का कपड़ा-यह मोटा एवं टिकाऊ होता है। जीन्स का कपड़ा अनेक रंगों में मिलता है।

जैसे - सफेद, नीली, खाकी आदि। इससे पैंट, नेकर व कवर आदि बनाए जाते हैं।

रेशमी वस्त्र-रेशमी वस्त्र रेशम के तंतुओं से बनते हैं। रेशम के तंतु एक प्रकार के कीड़े के ककून से प्राप्त होते हैं। रेशमी वस्त्र निम्नलिखित प्रकार के होते हैं:

सिल्क-सिल्क बहुत मुलायम होती है। इसके धागे दोनों तरफ एक से ही होते है। सिल्क से कुर्ते, ब्लाउज, साड़ी आदि बनाए जाते हैं।

साटन-साटन चिकनी तथा गफ होती है। यह सफेद तथा सभी रंगों में मिलती है। इसके गरारे, कुर्ते, लहंगा, सलवार आदि बनाए जाते हैं।

मखमल-यह साटन की तरह का कपड़ा होता है। अंतर केवल इतना है कि इसमें रोएँ होते हैं। यह देखने में सुंदर व महंगे होते हैं। इससे कुर्ता, रजाई, तकिया के गिलाफ आदि बनाए जाते हैं।

ऊनी वस्त्र-ऊनी वसूत्रों का प्रयोग शीत ऋतु में किया जाता है। ऊन हमें भेड़ों से प्राप्त होती है। वस्त्र की संरचना के अनुसार ऊनी वस्त्र निम्नलिखित प्रकार के होते हैं-

ट्वीड - यह मोटे गर्म धागों का बना होता है। यह काफी गर्म होता है। ट्वीड खुरदरा एवं मुलायम दोनों प्रकार का होता है। इससे कोट, ओवर कोट आदि बनाए जाते हैं।

सर्ज - यह देखने में सुंदर व कोमल होता है, यह कीमती होता है। इसके पैंट, कोट, सूट आदि बनाए जाते हैं।

अभ्यास

1.*वस्तुनिष्ठ प्रश्न*

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-

(*क*) *वस्त्रों की सिलाई करना एक* ....*है।*

(*ख*) *मशीन में तेल डालते समय*..........*को ऊँचा कर लेना चाहिए।*

(*ग*) *रेशम के तंतु कीड़े के तंतु कीड़े के* ......*से प्राप्त होते हैं।*

2. *अतिलघु उत्तरीय प्रश्न*

(*क*) *वस्त्र कितने प्रकार के होते हैं*? *नाम लिखिए।*

(*ख*) *किस वस्त्र पर क्रास स्टिच की कढ़ाई सरलता से होती है* ?

(*ग*) *ऊनी वस्त्रों का प्रयोग किस ऋतु में किया जाता है* ?

3. *लघु उत्तरीय प्रश्न*

(*क*) *घर पर सिलाई करने के किन्हीं चार लाभ लिखिए।*

(*ख*) *रेशमी एवं ऊनी वस्त्र कितने प्रकार के होते हैं* ? *उनके नाम लिखिए।*

4. *दीर्घ उत्तरीय प्रश्न*

(क) *कपड़े पर ड्राफ्टिंग करते समय किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए* ?

(ख) *सिलाई मशीन की देखभाल आप कैसे करेंगे* ? *विस्तार से लिखिए।*

प्रोजेक्ट वर्क:-अपने नाप के कुर्ते की ड्राफ्टिंग करके सिलाई करें।

पाठ -८ कढ़ाई कला

हमारे देश में प्राचीन काल से कढ़ाई कला का प्रचलन रहा है। कढ़ाई एक ऐसी कला है, जिसका आकर्षण प्रत्येक देश, प्रत्येक काल में रहा है। हमारे देश के विभिन्न प्रदेशो की कढ़ाइयाँ, उसी प्रदेश के नाम से प्रसिद्ध हैं जैसे कश्मीर की कश्मीरी कढ़ाई, पंजाब की पंजाबी कढ़ाई, सिंधी कढ़ाई, गुजरात की गुर्जरी तथा राजस्थान की शीशा आदि लगाकर राजस्थानी कढ़ाई। इन प्रादेशिक कढ़ाइयों की अपनी अलग विशेषता होती है, जिन्हें देखने से ही पता लग जाता है कि यह किस प्रदेश की कढ़ाई है ?

सितारा, गोटा, जरी, कुंदन, मोती आदि से की गई कढ़ाई

वस्त्रों पर कढ़ाई करने से उसकी सुंदरता बढ़ जाती है। नए-नए टाँकों के प्रयोग से कढ़ाई और भी सुंदर दिखाई देती है। आधुनिक समय में कढ़ाई कला के प्रति लोगो की विशेष रुचि होने के कारण कढ़ाई कला के क्षेत्र में बहुत प्रगति हुई है। केवल धागे से ही नहीं वरन् सलमा सितारा, गोटा, मोती, कुंदन, जरी आदि की कढ़ाइयाँ आँखो में चकाचौंध उत्पन्न कर देती हैं। कढ़ाई को कला का रूप देने के लिए आवश्यक है कि कढ़ाई संबंधी कुछ नियमों का पालन करें।

कढ़ाई करने के नियम

1. नमूना आकर्षक और उचित आकार-प्रकार का हो।

2. *कढ़ाई के उपकरणों का उचित स्थान पर अवश्य उपयोग करें।*

3. *जिस वस्त्र पर कढ़ाई करनी है, वह हल्का या गहरा किसी भी रंग का हो सकता है किंतु रंग पक्का होना चाहिए।*

4. *वस्त्र पर नमूना स्पष्ट छापें जिससे कढ़ाई करने में सुविधा हो।*

5. *नमूना छापते समय, नमूने के ऊपर पेंसिल सही ढंग से चलाई जाए ताकि नमूना सही उतरे।*

6. *उचित सुई का प्रयोग करें।*

7. *साड़ी के लिये वायल, मलमल, आरगंडी तथा तकिया के गिलाफ, मेजपोश और चादर, ट्रेकवर, टिकोजी आदि के लिए पापलीन, टेरीकाट, केसमेन्ट, मैटी आदि कपड़े को लेना चाहिए।*

8. *नमूने और वस्त्र के अनुसार ही कढ़ाई के टाँकों (स्टिच) का चुनाव करना चाहिए जैसे- शैडो वर्क की कढ़ाई महीन वस्त्र वायल,जॉरजेट, आरगंडी आदि में ही बनती है और उसी में अच्छी लगती है। कटवर्क के लिए कॉज-स्टिच का प्रयोग करना चाहिए। साटन स्टिच बनाकर कटिंग करेंगे तो वह खुल जाएगी और सारी मेहनत बेकार हो जाएगी इसलिये कटवर्क में कॉज स्टिच बनाते हैं।*

रंगीन धागों का चुनाव

धागों का रंग पक्का और चमकदार होना चाहिए। बाजार में विभिन्न रंग के धागे मिलते हैं। कढ़ाई करते समय रंगों के मेल पर अवश्य ध्यान देना चाहिए। क्या आप रंगों के बारे में जानते हैं कि हल्के गहरे विभिन्न रंग कैसे बनते हैं?

मुख्य रंग या प्राकृतिक रंग तीन होते हैं- लाल, नीला, पीला। इनके मिश्रण से जैसे- लाल और नीला मिलाने से बैंगनी रंग, नीला व पीला मिलाने से हरा रंग और पीला व लाल मिलाने से नारंगी रंग बनता है। बैंगनी, हरा और नारंगी रंग जो मुख्य रंग के

मिलाने से बनते हैं, उन्हें द्वितीय रंग या गौण रंग कहते हैं। इसी प्रकार इन रंगों को कम ज्यादा मिलाने से और कभी-कभी कई रंग मिलाकर नए शेड के रंग तैयार किए जाते हैं। इन्हीं रंगों से धागों की रंगाई होती है। काला और सफेद रंग मिलाकर स्लेटी रंग के कई शेड बनते हैं।

विरोधी रंग

लाल का विरोधी हरा रंग तथा पीले का विरोधी नीला रंग होता है। हम काढ़ने मे विरोधी रंग भी लगा सकते हैं, किंतु ध्यान रहे कि कढ़ाई सुंदर और आकर्षक दिखनी चाहिए।

रंगों की संगति करना भी एक कला है। अलंकारिक डिजाइनों में काला, सफेद या सामान्य रंग-लाल, पीला, नारंगी, बैंगनी, हरा आदि रंग लगाकर सुंदर कढ़ाई कर सकते हैं, किंतु फूलपत्ती वाले स्वाभाविक डिजाइनों में स्वाभाविक रंग ही लगाना चाहिए। पत्ती लाल एवं फूल हरा नहीं बनाना चाहिए।

इसी प्रकार पक्षियों एवं जानवरों के चित्रों की कढ़ाई करने पर उन्हीं पक्षियों एवं जानवरों के रंग के धागे लगाना चाहिए।

कढ़ाई के लिये नमूना तैयार करना

आजकल बाजार में विभिन्न प्रकार के नमूनों की पुस्तिकाएँ मिलती हैं जैसे- साधारण कढ़ाई के नमूनों, क्रॉस-स्टिच के नमूनों, कटवर्क के नमूनों तथा सिंधी कढ़ाई के नमूनों की पुस्तिका आदि।

आज से कई वर्ष पूर्व सिंधी कढ़ाई बिना छापे (फ्रीहैंड कढ़ाई) केवल अंदाज से सूझबूझ के साथ बनती थी। अब बाजार में सिंधी-कढ़ाई की पुस्तिका मिलने से कढ़ाई सरल हो गई है। कभी-कभी ऐसा होता है कि हमें कोई डिजाइन पसंद नही आती या अपनी मनचाही डिजाइन नहीं मिलती।

कढ़ाई के लिये नमूनों का निर्माण करना

मनचाही पसंद की डिजाइन न मिलने पर स्वतः नमूना बनाने का प्रयास करना चाहिए। इसके लिए हम निम्नलिखित प्रकार से नया नमूना बना सकते हैं-

- *थोड़ा सी भी कला आलेखन बनाने के अभ्यास से हम अपनी आवश्यकता के अनुसार सेन्टर डिजाइन (बीच में बनाने के लिए), किनारे की डिजाइन या कोने की डिजाइन बना सकते हैं।*
- *यदि हम स्वयं नया नमूना नहीं बना सकते तो उपलब्ध नमूने में काट-छाँट करके अपनी पसंद का नमूना तैयार कर सकते हैं।*
- *दो तीन नमूनों को मिलाकर नया नमूना बना सकते हैं।*

नया नमूना बनाने के लिए काट-छाँट करते समय या जोड़ते समय इस बात का पूरा ध्यान रखना चाहिए कि नया नमूना आकर्षक और वस्त्र के अनुकूल हो।

नमूनों को जोड़ने में भी इसी बात का ध्यान रखना चाहिए कि नमूना आकर्षक हो। बहुत अधिक जोड़ -तोड़ करने से नमूना भद्दा लगने लगता है।

अभ्यास

1.*वस्तुनिष्ठ प्रश्न*

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-

(*क*) *कढ़ाई के लिए पक्के रंग के...........का चुनाव करना चाहिए।*

(ख) कट वर्क के लिए..............का प्रयोग करना चाहिए।

(ग) गुजरात प्रदेश की कढ़ाई.........................है।

2. अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

(क) शेडो वर्क की कढ़ाई किन वस्त्रों में अच्छी बनती है ?

(ख) लाल एवं नीला रंग मिलाने से कौन सा रंग बनेगा ?

3. लघु उत्तरीय प्रश्न

(क) वस्त्रों की सुंदरता बढ़ाने के लिए आप क्या करेंगे ?

(ख) विभिन्न प्रदेशों की कढ़ाई के नाम लिखिए।

4. दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

(क) कढ़ाई करते समय किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए ?

(ख) मुख्य रंग कौन-कौन से हैं ? द्वितीय (गौण) रंग कैसे बनाए जाते हैं ?

प्रोजेक्ट वर्क:-आप अपनी सहेली को चार टाँकों (स्टिच) द्वारा मेजपोश बनाकर उपहार में दीजिए।

पाठ -९ बुनाई कला

ऊन से बने हुए स्वेटर, टोपी एवं मोजे देखने में अत्यंत आकर्षक होते हैं। हाथ की बुनाई के द्वारा हम अपनी पसंद, आकार व मनचाहे रंग के स्वेटर बना सकते हैं।

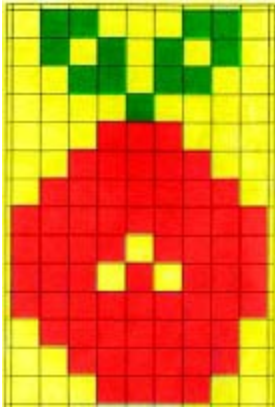
आइए सीखें-

1. *बेबी हॉफ स्वेटर बनाना*

सामग्री-80 *ग्राम बची ऊन* 5 *रंगों में*, 9 *व* 11 *नंबर की सलाइयाँ*, 3 *बटन।*

विधि-बार्डर की धारियाँ चित्र के अनुसार डालें। पीछे का भाग-11 *नंबर की सलाई पर नीले रंग से* 58 *फंदे डालें। पहली सलाई उल्टी बुनें। दूसरी सलाई एक सीधा*, *एक उल्टा बुनें। इन दो सलाइयों को दोहराते हुए* 12 *सलाई बुने।* 9 *नंबर की सलाई लगाएँ। सबसे पहले गहरा रंग लगाकर* 10 *सलाई स्टॉकिंग स्टिच* (1 *सलाई सीधी*, 1 *सलाई उल्टी*) *बुनें। इसके बाद* 2 *सलाइयाँ* (1 *सीधा*, 1 *उल्टा*) *नीले रंग से बुनें। इसी प्रकार एक शेड हल्का लगाते हुए* 10 *सलाई व* 2 *सलाई नीले रंग की धारी डालकर बुनें। तीसरा रंग लगाने के बाद नीले रंग पर लाल डायमंड डालकर बेल बनाएँ। मुड्ढा घटाएँ मुड्ढा*-4-2-1 *करके दोनों ओर फंदे घटाएं। सबसे हल्का रंग*

लगाकर मुड्ढा पूरा करें। गले व कंधे की शेप दें। कंधे पर 10 *फंदे रखें। आगे का भाग-पीछे के भाग के समान ही मुड्ढे की शेप तक उसी क्रम में रंगों को लगा कर बुनें। नीली लाल बेल डालें व मुड्ढे की शेप के बाद गोल गले की शेप दें। गले का शेप आकार-बीच के* 8 *फंदे बंद कर दें। दोनों तरफ अलग-अलग बुनें। गले की शेप दें। साइड की सिलाई करें और बटन टांक दें।*

2. ***फूलों वाला कार्डिगन-***

ग्राफ

बेबी कार्डियन

*सामग्री-*200 *ग्राम ऊन, नमूना बुनने के लिए थोड़ा-थोड़ा लाल और हरे रंग का ऊन,* 10 *नं. सलाई, टिच बटन, फैंसी बटन।*

विधि- 72 *फंदा* 10 *नं*0 *की सलाई में डालकर* 4 *सीधा उल्टा बुनने के बाद सीधी तरफ सभी फंदा उल्टा बुनें। उल्टी तरफ* 2 *फंदा सीधा,* 8 *फंदा उल्टा,* 2 *फंदा सीधा*

इसी प्रकार पूरी सलाई बुनें। सीधी तरफ पूरी सलाई उल्टी बुनें।

मुड्ढे की घटाई- 23 *सेमी*0 *लम्बा बुन जाने के बाद मुड्ढे की घटाई* 3, 2, 1, 1 *के क्रम से दोनों तरफ लें।* 34 *सेमी*0 *लंबा बुन जाने के बाद दोनों तरफ कंधे के* 13-13 *फंदा में नमूना बुनें, बाकी बीच में फंदे गले की पट्टी यानी सभी फंदे* 6 *सलाई उल्टा-उल्टा फंदे बुनें।*

अगला हिस्सा- अगले आधे हिस्से में (आगे खुला होने के कारण) 37 *फंदा डालकर* 4 *सलाई उल्टा बुनने के बाद, सीधी तरफ पूरी सलाई उल्टी बुनने के बाद, सीधी तरफ पूरी सलाई उल्टी बुनें। उल्टी तरफ* 2 *फंदा सीधा* 8 *फंदा उल्टा,* 2 *सीधा* 8 *उल्टा,* 2 *सीधा* 8 *उल्टा,* 5 *फंदा बटन पट्टी के उल्टा बुनें,* 23 *सेमी. लंबा बुन जाने के बाद मुड्ढे की घटाई कर लें और ग्राफ की सहायता से नमूना बुनें और लाल रंग के फूल व हरें रंग की शाखाएं बुनें ऊपरी हिस्सा सादा बुना जाएगा।*

गले की घटाई और पट्टी- 13 *फंदा कंधे के सादे बुनें, बाकी सभी फंदे उल्टे बुनें।* 6 *सलाई बुनने के बाद बटन पट्टी की तरफ से गले के लिए फंदे बंद कर दें। गले की पट्टी के लिए* 5 *फंदे,* 13 *फंदे कंधांे के बचा कर के गले की घटाई में फंदा बंद कर दें, गला चैकोर बन जाएगा। पिछले हिस्से के बराबर बुन जाने के बाद, पिछले कंधे से जोड़ लें। दूसरा हिस्सा भी बुनने के बाद, दूसरे कंधे से जोड़कर, पिछले गले के सभी फंदे बंद कर दें। गले की पट्टी स्वेटर के साथ ही बुन लें।*

आस्तीन- आस्तीन में भी 40 *फंदा डालकर बार्डर के बाद आगे की भांति नमूना बुनें, चैथी सलाई बुनने के बाद दोनों तरफ* 1-1 *फंदा बढ़ाते हुए* 22 *सेमी*0 *लंबा बुनने के बाद मुड्ढे की घटाई* 4, 3, 2, 1 *के क्रम से लेकर* 25 *सेमी*0 *लंबा बुन जाने के बाद सभी फंदे बंद कर लें। दोनों आस्तीन बुनने के बाद पूरे स्वेटर की सिलाई कर लें। आगे बटन पट्टी पर टिच बटन लगा दें।*

ऊन का मफलर

सामग्री: 50-50 *ग्राम सफेद व आसमानी रंग का ऊन*, 10 *नंबर की सलाइयाँ व* 10 *नंबर की क्रोशिया*।

विधि-10 *नं*0 *की सलाई पर* 60 *फंदे को स्टॉकिंग स्टिच* (1 *सलाई सीधी*, 1 *सलाई उल्टी*) *में* 8 *सलाई आसमानी व* 10 *सलाई सफेद के क्रम में पट्टियाँ बुनें*। *सफेद पट्टियों में चित्र में दिखाए अनुसार* 10-10 *सेन्टीमीटर की दूरी पर जालीदार नमूना डालें*। *एक पट्टी में जालियों का झुकाव दाईं ओर रखें व दूसरी में बाईं ओर*। *दाईं ओर झुकाव रखने के लिए प्रत्येक सीधी सलाई में* 2 *फंदे का* 1 *फंदा बनाकर सलाई पर ऊन लपेटते हुए नया फंदा बनाएँ व बाईं ओर झुकाव रखने के लिए नया फंदा बनाकर अगले* 2 *फंदे का* 1 *फंदा बनाएँ*।

सजावट-क्रोशिया के द्वारा चेन स्टिच बनाते हुए मफलर के चारों तरफ ऊन की लेस या झालर बनाएँ।

अभ्यास

1.*बहुविकल्पीय प्रश्न*

सही विकल्प के सामने दिए गए गोल घेरे को काला करिए-

1.*बच्चों के स्वेटर के लिए ऊन का प्रयोग किया जाता है-*

(*क*) *भारी*

(*ख*) *हल्का*

(ग) मुलायम

(घ) ख एवं ग

2. ऊनी वस्त्र पहने जाते हैं-

(क) गर्मी में

(ख) जाड़े में

(ग) बरसात में

(घ) उपर्युक्त में से कोई नहीं

2. अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

(क) बुनाई के लिए सबसे आवश्यक वस्तु क्या होती है ?

(ख) फंदे कितने प्रकार के होते हैं ? नाम लिखिए।

3. लघु उत्तरीय प्रश्न

(क) स्वयं बुनाई करने से होने वाले किन्हीं दो लाभ को लिखिए।

(ख) ऊन का चुनाव करते समय आप किन-किन बातों का ध्यान रखेंगे ?

4. दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

(क) अपनी पसंद से कोई एक डिजाइन बनाने की विधि लिखिए।

(ख) ऊनी वस्त्रों को बुनते समय किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए ?

प्रोजेक्ट वर्क-

- *नई डिजाइन बनाते हुए मफलर बनाइए।*
- *अपने छोटे बहन/भाई के लिए हॉफ स्वेटर बुनिए।*

पाठ -१० पाक कला

आहा! बहुत अच्छी सुगंध आ रही है माँ, आप क्या पका रही हैं? शालू ने बड़ी उत्सुकता से रसोईघर जाकर अपनी माँ से पूछा। माँ ने बताया कि आज हमारे कुछ रिश्तेदार घर आ रहे हैं, इसलिए मैं कुछ विशेष पकवान पका रही हूँ। माँ आप मुझे भी सिखाएँगी कि ये पकवान कैसे बनते हैं? हाँ-हाँ क्यों नहीं, माँ बोली। सामान्यतया हम भोजन में दाल, चावल, रोटी, सब्जी पकाते हैं परंतु त्योहारों तथा मेहमानों के आने पर हम कुछ विशेष पकवान जैसे- पूरी, कचौड़ी, हलवा, खीर आदि पकाते हैं। आइए, इन पकवानों को तैयार करने की विधि एवं सामग्री जानें-

पूरी

आवश्यक सामग्री-

आटा	-	500 ग्राम
घी	-	250 ग्राम
नमक	-	इच्छानुसार
अजवाइन	-	1 चम्मच छोटा
पानी	-	आवश्यकतानुसार
बर्तन	-	कड़ाही, कलछुल, परात या थाली

विधि-थाली या परात में आटा डालकर उसमें अजवाइन, नमक, घी (दो चम्मच) मिलाते हैं। अब इसमें आवश्यकतानुसार पानी मिलाते हुए मुलायम होने तक अच्छी तरह गूँध लेते हैं। ध्यान रखें कि पूरी का आटा मुलायम एवं रोटी के आटे से थोड़ा कड़ा होना चाहिए। गुँधे हुए आटे की छोटी-छोटी गोलियाँ बनाकर चकले पर बेलन की सहायता से छोटी-छोटी व गोल-गोल पूरी बेलते हैं। कड़ाही में गर्म हुए घी में एक-एक करके पूरियों को दोनों तरफ से सेकते हैं। पूरी फूलाने के लिए उसे एक तरफ सेंकने के बाद पलटकर कुछ दबाते हैं। जब पूरी दोनों तरफ से सिक जाए तो उसे प्लेट में निकाल लेते हैं। प्लेट में रखने से पहले प्लेट में कागज बिछा लेते हैं ताकि पूरी में लगा घी कागज द्वारा सोख लिया जाए।

कचौड़ी-कचौड़ी कई प्रकार से बनाई जाती है जैसे-सादी, दाल भर कर, भुनी दाल भरकर, आलू तथा अन्य सब्जियाँ भरकर।

भुनी दाल भरी कचैड़ी

आवश्यक सामग्री

आटा	-	500 *ग्राम*
उड़द की धुली दाल	-	250 *ग्राम*
घी	-	500 *ग्राम*
नमक	-	*आवश्यकतानुसार*
लाल मिर्च	-	*इच्छानुसार*

सौंफ, धनिया, हींग - इच्छानुसार

हरी धनिया - स्वाद के अनुसार

बर्तन - कड़ाही, कलछुल, परात या थाली

विधि-उड़द की दाल को साफ करके बनाने से लगभग छः घण्टे पहले भिगो देते हैं। आटे को थाली या परात में डालकर इसमें 50 ग्राम घी मिलाकर आवश्यकतानुसार नमक डालते हैं। थोड़ा-थोड़ा पानी डालते हुये आटे को मुलायम गूँथ लेते हैं। भीगी हुई दाल को महीन पीस कर उसमें हींग, धनिया, सौंफ, लाल मिर्च, नमक व हरी धनिया मिलाकर भरावन तैयार करते हैं। घी गर्म करके उसमें तैयार भरावन को भून लेते हैं। आटे की छोटी-छोटी गोलियाँ बनाकर अँगूठे की सहायता से बीच में दबाते हैं। दबाये हुये स्थान को गोलाई में थोड़ा और बड़ा करके तैयार भरावन को भरकर गोलियो का मुँह बंद कर देते हैं। चकले पर बेलन की सहायता से छोटे आकार में बेलकर कड़ाही में घी गर्म करके उसे दोनों तरफ से सेंक लेते हैं।

इन्हें भी जानें -

आलू की कचौड़ी, अन्य सब्जियों की एवं सादी (बिना भुनी) दाल की कचौड़ी बनाने के लिए उसमें उपरोक्त विधि के अनुसार ही सामग्री मिलाकर कचौड़ी बनाते हैं।

पराठा

आलू का भरवाँ पराठा

आवश्यक सामग्री

आटा - 500 *ग्राम*

घी - 250 *ग्राम*

आलू - 500 *ग्राम*

नमक - *स्वादानुसार*

पिसी खटाई - *इच्छानुसार*

हरी मिर्च - *इच्छानुसार*

हरी धनियाँ, अदर- *इच्छानुसार*

बर्तन - *तवा, कलछुल*

विधि-आलू को उबालकर छील लेंगे, इसमें नमक, महीन कटी हरी मिर्च, खटाई, महीन कटा अदरक,

धनियाँ मिलाकर उसकी पिट्ठी बना लेते हैं। मुलायम आटा गूँध कर, गोली बनाकर उसमें आलू की छोटी-छोटी गोली को भरकर चकले पर बेलन की सहायता से सूखा आटा लगाकर बेल लंेगे। फिर गर्म तवे पर डालकर घी लगाते हुए दोनों तरफ सेंक लेंगे।

इन्हें भी जानें -

इसी प्रकार से बिना कुछ भरे हुये सादा पराठा अथवा आलू की जगह बथुआ, मेथी, दाल, मूली, प्याज के पराठों को भी इच्छानुसार बना सकते हैं।

हलवा

गाजर का हलवा

आवश्यक सामग्री

गाजर - 500 *ग्राम*

चीनी - 125 *ग्राम*

काजू - 50 *ग्राम*

बादाम - 50 *ग्राम*

खोया - 200 *ग्राम*

दूध - 750 *ग्राम*

बर्तन - *बड़ी कड़ाही, कलछुल, कद्दूकस*

विधि-गाजर को धोकर छीलकर कद्दूकस की सहायता से कस लेते हैं। कड़ाही में दूध डालकर उसमें कसी हुई गाजर डालकर पकने के लिए आग पर रखते हैं। जब गाजर थोड़ी गल जाए तथा दूध सूखने लगे तब उसमें चीनी डालकर अच्छी तरह चलाते हैं। चीनी के घुल जाने पर उसमे खोया, काजू व कटा बादाम मिलाते हैं। हलवा को गर्म-गर्म परोसते हैं।

सूजी का हलवा

आवश्यक सामग्री

सूजी - 100 ग्राम

चीनी - 150 ग्राम

पानी - 300 मिली लीटर

मेवा - बादाम, गरी, चिरांंजी, किशमिश

घी - 75 ग्राम

बर्तन - कड़ाही, कलछुल, महीन छन्नी, भगौना

विधि-सूजी को महीन छन्नी से छान लेते हैं। कड़ाही में घी गर्म करके उसमें सूजी डालकर गुलाबी होने तक भूनते हैं। भगौने में पानी गर्म करके धीरे-धीरे सूजी में डालते हुए चलाते जाएँगे। इसके बाद सूजी में चीनी मिलाकर चलाएँगें। चीनी के घुल जाने पर उसमें सभी मेवे डालेंगे। जब हलवा गाढ़ा होकर घी छोड़ने लगे तथा कड़ाही में चिपकना बंद हो जाए तो समझ लेना चाहिए कि हलवा परोसने के लिए तैयार है।

खीर

चावल की खीर

आवश्यक सामग्री

दूध	1 लीटर
चावल	50 ग्राम
चीनी	50 ग्राम
किशमिश	25 ग्राम
बादाम	10 ग्राम
छोटी इलायची	5
बर्तन	भगौना, कलछुल

विधि-दूध को छानकर भगौने में गर्म करते हैं। चावल को साफ कर अच्छी तरह पानी से धोकर उबलते हुए दूध में डालते हैं। कलछुल से चलाते जाएँगें जिससे चावल भगौने की तली में न लगे। चावल के पक जाने और दूध के गाढ़ा होने पर उसमें मेवे डालेंगे। कुछ देर बाद चीनी मिलाएँगें। चीनी मिलाकर थोड़ी देर पकाएँगें इसके बाद छोटी इलायची डालकर परोसेंगे।

नाश्ते के लिए दो नमकीन वस्तुएँ

पकौड़ी

आवश्यक सामग्री

बेसन	-	250 *ग्राम*
प्याज	-	200 *ग्राम*(*बारीक कटी हुई*)
हरी मिर्च	-	4-5 (*बारीक कटी हुई*)
हरी धनिया	-	*स्वादानुसार*
पिसी हल्दी	-	*आधा छोटा चम्मच*
मिर्च पिसी	-	*स्वादानुसार*
तेल	-	250 *मिली लीटर*
बर्तन	-	*कड़ाही व कलछुल, बड़ा कटोरा*
पानी	-	*आवश्यकतानुसार*
पिसी हींग	-	*एक चुटकी*

विधि-बेसन को छानकर कटोरे में डालकर उसमें, हरी मिर्च, हरी धनिया, हल्दी, पिसी मिर्च, नमक, हींग, प्याज मिलाकर थोड़ा-थोड़ा पानी डालते हुए गाढ़ा घोल तैयार करते हैं। घोल को अच्छी तरह फेंट लेते हैं। कड़ाही में तेल गर्म करके हाथ से तैयार घोल की छोटी-छोटी पकौड़ी डालकर मध्यम आँच पर गुलाबी व कुरकुरी होने तक तल लेते हैं। चटनी के साथ गर्म-गर्म परोसते हैं।

ब्रेड रोल-

आवश्यक सामग्री

ब्रेड	-	1 पैकेट
आलू	-	500 ग्राम (उबले हुये)
घी	-	250 ग्राम
हींग	-	एक चुटकी
जीरा	-	आधा छोटा चम्मच
अदरक	-	1 इंच का टुकड़ा (महीन कटा)
हरी धनियाँ	-	1 गड्डी (महीन कटी)
हरी मिर्च	-	3-4 (महीन कटी)
नमक,पिसी मिर्च	-	स्वादानुसार
गरम मसाला	-	आधा छोटा चम्मच
पिसी खटाई	-	आधा छोटा चम्मच

बर्तन - कड़ाही, कलछुल, कटोरा

विधि-कड़ाही में दो चम्मच (छोटा) घी लेकर उसमें जीरा व हींग डालते हैं। इसके बाद उबले व छिले आलू डालकर कलछुल की सहायता से उन्हें अच्छी तरह फोड़ लेते हैं। अब इसमें पिसी मिर्च, खटाई, नमक, गरम मसाला, हरी मिर्च व अदरक डालकर आलू को अच्छी तरह भूनते हैं। कुछ देर आग पर रखने के बाद आलू को निकालकर अलग रख लेते हैं। कटोरे में पानी लेकर उसमें एक-एक करके बे्रड को पानी मे भिगोते हैं। भीगी हुई ब्रेड को दोनों हथेलियों के बीच में रखकर दबाते हुए पानी निचोड़ लेते हैं। आलू की गोली लेकर उसे ब्रेड पर रखते हैं। हाथ की सहायता से ब्रेड को गोल-गोल लपेटते हुए इच्छानुसार उसे आकार देते हैं। कड़ाही में घी गर्म करके मध्यम आँच पर गुलाबी व कुरकुरा होने तक उसे तलेंगे। चटनी के साथ गर्म-गर्म परोसेंगे।

नाश्ते के लिए मीठी खाद्य सामग्री

गुलाबजामुन

आवश्यक सामग्री

खोया	-	200 ग्राम
चीनी	-	250 ग्राम
मैंदा	-	30 ग्राम
घी	-	500 ग्राम

बताशे - 50 ग्राम

केवड़ा, गुलाबजल - 2-3 बूंद

बर्तन - भगौना, कड़ाही, कलछुल

पानी - 500 मिली लीटर

विधि-भगौने में पानी लेकर उसमें चीनी डालकर पकाकर चाशनी तैयार करते हैं। चाशनी तैयार हो जाने पर उसमें केवड़ा व गुलाब जल डालकर अलग रख देते हैं। मैदा को छानकर खोये में अच्छी तरह मिलाते हैं। मिलाने के बाद खोये की छोटी-छोटी गोलियों के बीच में एक-एक बताशा रखकर पुनः गोली बना लेते हैं। कड़ाही में घी गर्म करके मध्यम आँच पर इन गोलियों को सुनहरा भूरा होने तक तल लेते हैं। इसके बाद तले हुए गुलाबजामुन को तैयार चाशनी में डाल देते हैं। अच्छी तरह फूल जाने पर परोसते हैं।

लौकी की बर्फी

लौकी की बर्फी

आवश्यक सामग्री

घी - 50 ग्राम

लौकी - 500 ग्राम

चीनी - 250 ग्राम

खोया - 250 ग्राम

इलायची छोटी - 3-4

किशमिश - 50 ग्राम

बादाम - 50 ग्राम

काजू - 50 ग्राम

गुलाब जल - 2-3 बूंदे

बर्तन - कड़ाही, कलछुल, थाली, कद्दूकस, भगौना, चाकू

विधि-लौकी को धोकर, छीलकर, कद्दूकस में कस लेते हैं। कड़ाही में घी डालकर गर्म होने पर लौकी का पानी निचोड़ कर खोये के साथ घी में भूनते हैं। भगौने में पानी गर्म करके चीनी डालते हैं। तीन तार की चाशनी बन जाने पर भुने खोये व लौकी को चाशनी में डालकर अच्छी तरह मिलाते हैं। इसके बाद किशमिश, बादाम, छोटी इलायची, काजू व गुलाब जल डालते हैं। थाली में थोड़ा घी लगाकर चाशनी में भीगी लौकी को फैला देते हैं। ठंडा होने पर चाकू की सहायता से बर्फी के आकार में काट लेते हैं।

इन्हें भी जानें

तीन तार की चाशनी तैयार है या नहीं, यह जानने के लिये गाढ़ी चाशनी की एक बूंद अँगूठे पर रखने के बाद उँगली की सहायता से जब उठाएंगे तब चाशनी के कुछ धागे जैसे दिखाई देंगे। यदि धागे तीन हैं तो यह समझ लेना चाहिए कि तीन तार की चाशनी तैयार है।

स्वयं पकवान बनाने के लाभ-

- घर पर पकवान बनाने से पैसों की बचत होती है।
- घर पर बने पकवान अधिक स्वादिष्ट तथा पौष्टिक होते हैं।
- परिवार के प्रत्येक सदस्य की रुचि तथा स्वास्थ्य को ध्यान में रखकर घर पर पकवान बनाए जाते हैं।
- घर पर बने पकवान अधिक स्वच्छ तथा शुद्ध होते हैं। जिससे रोग की संभावना कम रहती है।
- घर पर बने पकवानों से प्रत्येक व्यक्ति को संतुष्टि मिलती है।

अभ्यास

1. वस्तुनिष्ठ प्रश्न

(1) रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-

(क) उड़द की दाल को साफ करके ....घंटे पहले भिगो देते हैं।

(ख) लौकी की बरफी को थाली पर फैलाने से पहले .... लगाते हैं।

(ग) चावल के अतिरिक्त.......... की भी खीर बनाई जा सकती है।

(2) सही (T) अथवा गलत (F) का चिह्न लगाएँ-

(क) आलू का भरवाँ पराठा बनाते समय उबले आलू को छीलते नहीं हैं। ( )

(ख) सूजी का हलुवा बनाते समय महीन छन्नी से सूजी छाननी चाहिए। ( )

(ग) ब्रेड रोल बनाते समय ब्रेड पानी में नहीं भिगोना चाहिए। ( )

2. *अति लघु उत्तरीय प्रश्न*

(*क*) *चावल की खीर में चीनी कब डालते हैं* ?

(*ख*) *पकौड़ी गुलाबी एवं कुरकुरी बने इसके लिए आप आँच कैसे रखेंगे* ?

3. *लघु उत्तरीय प्रश्न*

(*क*) *गुलाबजामुन बनाने की विधि लिखिए।*

(*ख*) *पूरी का आटा गूंथते समय किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए* ?

4. *दीर्घ उत्तरीय प्रश्न*

(*क*) *भुनी दाल की कचौड़ी बनाने की विधि सामग्री सहित लिखिए।*

(*ख*) *गाजर का हलुआ बनाने की विधि सामग्री सहित लिखिए।*

प्रोजेक्ट वर्क:-

- *आपको कौन-कौन से व्यंजन अच्छे लगते हैं* ? *उसकी आवश्यक सामग्री एवं विधि को लिखते हुए प्रोजेक्ट फाइल तैयार करिए।*
- *अपने भाई/बहन के जन्म दिन के अवसर पर पकवान बनाने में अपनी माँ की मदद कीजिए।*

पाठ -११ गृह प्रबंध

किसी भी घर को देखकर उस घर में रहने वालों के बारे में सहज ही अनुमान लगाया जा सकता है। यदि घर में सभी चीजें इधर-उधर बिखरी पड़ी हैं, तो निश्चित रूप से यह उस घर में रहने वालों की लापरवाही, स्वभाव तथा रहन-सहन को प्रदर्शित करता है। सलीके से रहने वालों के घर बिलकुल सजे-सँवरे होते हैं।

अच्छे गृह प्रबंध के लिए घर की साज-सज्जा एवं उसकी व्यवस्था का भी ज्ञान अनिवार्य है।इसके अलावा समय-समय पर भ्रमण संबंधी तैयारियों एवं घर की आवश्यकताओं के अनुरूप पत्रों का लेखन आदि जानना कुशल गृह-प्रबंधक के आवश्यक गुण हैं।

साज-सज्जा

अपने भाई-बहन के जन्मदिन या किसी त्योहार पर आप अपने घर को सजाते ही होंगे। उस समय आपको अपना घर कितना अच्छा लगता है। सच, सजा हुआ घर किसे अच्छा नहीं लगता। लेकिन ऐसी सजावट हम लोग प्रायः विशेष अवसरों पर ही करते हैं। सोचिए ! यदि आपका घर रोज ही इसी तरह सजा रहे तो आपको कितना आनंद आएगा। इसके लिए बहुत खर्च करने की आवश्यकता नहीं है। बस, अपने दृष्टिकोण में थोड़ा बदलाव लाना होगा।

सजावट या सज्जा से यह तात्पर्य नहीं है कि ढेर सारी महँगी वस्तुएँ घर में जुटा ली जाएँ। बल्कि घर की वस्तुओं को व्यवस्थित करके उनमें एक कलात्मकता उत्पन्न करना ही घर की साज-सज्जा करना है। घर की सजावट एक ऐसी कला है जिसके द्वारा हम कम खर्च और कम परिश्रम से अपने घर के वातावरण को आकर्षक व प्रभावपूर्ण बनाते हैं। यह कला घर में रहने वालों की कुशलता व सृजनात्मकता को प्रदर्शित करती हैं।

मनुष्य स्वभावतः सुंदरता के प्रति आकर्षित होता है। प्रतिदिन की भागदौड़ करके मनुष्य जब शाम को घर लौटता है तो यदि उसे घर साफ, सुंदर, सजा हुआ मिलता है तो उसके मन को सुकून मिलता है। घर की सजावट मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। घर की सजावट से हमें अनेक प्रकार के लाभ प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष रूप से मिलते हैं:-

- *घर की साज-सज्जा में वस्तुओं का एक व्यवस्थित क्रम होने से किसी भी वस्तु को ढूँढ़ने के लिए अनावश्यक श्रम नहीं करना पड़ता।*
- *सभी वस्तुएँ साफ-सुथरी व सुंदर ढंग से व्यवस्थित होने के कारण अधिक दिनो तक सुरक्षित रहती हैं।*
- *सुंदर व सजा हुआ घर सभी को आकर्षित करता है।*
- *घर की सजावट उस घर में रहने वाले सदस्यों में स्वानुशासन की प्रवृत्ति का विकास करता है।*
- *व्यवस्थित व सजे हुए घर में अनेक रोगों से भी बचा जा सकता है।*
- *गृह-सज्जा परिवार के सदस्यों में आध्यात्मिकता का विकास करती है।*

घर की सजावट को हम दो रूपों में देखते हैं-

1. *बाह्य सजावट*

2. *आंतरिक सजावट*

बाह्य सजावट के अंतर्गत घर की बाहरी दीवारों की रंगाई-पुताई, घर के चारों ओर

की साफ-सफाई, बागवानी आदि क्षेत्र आते हैं। आंतरिक सजावट के अंतर्गत घर के विभिन्न कमरों, रसोई, स्नानगृह, शयनकक्ष, बैठक, पढ़ने का कक्ष आदि आते हैं।

सजावट के नियम

गृह सज्जा एक व्यवस्थित कला है। गृह सज्जा के नियम निम्नवत् हैं:

1. *अनुरूपता*

किसी कक्ष में सजी सामग्रियों की आपस में समानता दिखाई देना ही अनुरूपता है। यह अनुरूपता कई प्रकार से हो सकती है। रेखा, आकार या बनावट के आधार पर घर की सज्जा में अनुरूपता लाई जाती है।

2. *अनुपात*

गृह सज्जा का सबसे महत्वपूर्ण सिद्धांत अनुपात है। घर में सजी वस्तुएँ आकर्षक व सुंदर प्रतीत हों इसके लिए आवश्यक है कि उनके बीच रंग, आकार, बनावट के आधार पर एक निश्चित अनुपात हो। ऐसा न हो कि एक बड़ी मेज के समक्ष एक छोटा स्टूल रख दें या बड़े बेड पर छोटी चादर डाल दें।

3. *संतुलन*

एक वस्तु को केंद्र मानकर उसके चारों ओर विभिन्न वस्तुएँ रखकर आकर्षक प्रभाव उत्पन्न करने को संतुलन कहते हैं।

4. *दबाव (आकर्षण)*

इसके अनुसार सबसे अधिक महत्वपूर्ण वस्तु को केंद्र में रखकर उसके चारों ओर कम महत्वपूर्ण वस्तुएँ रखी जाती हैं।

5. *लय*

प्रकृति की प्रत्येक वस्तु में एक लय या क्रमायोजन होता है जैसे- शरीर के अंग, पशु, पक्षी, नदी, पहाड़। किसी भी चित्र में लय को बिगाड़ दिया जाए तो वह कार्टून बन जाता है। इसी प्रकार घर की सज्जा में लय का बिगड़ना फूहड़पन को प्रदर्शित करता है।

सजावट के साधन

घर की साज-सज्जा के लिए विभिन्न प्रकार के साधनों की आवश्यकता पड़ती है। इसमें से अधिकांश चीजें तो घर में ही विद्यमान रहती हैं जरूरत है बस उनको सही क्रम देने की।

1. *फर्नीचर*

गृह-सज्जा का सबसे प्रमुख साधन हैं, फर्नीचर। इसके अंतर्गत मेज, कुर्सी, आलमारी, सोफा, पलंग, आदि आते हैं। आजकल लकड़ी, लोहे, बेंत और प्लास्टिक से बने सामान फर्नीचर के रूप में अधिक प्रयोग हो रहे हैं। फर्नीचर को घर में स्थान की उपयुक्तता के आधार पर उचित स्थान पर रखना चाहिए तथा इन्हें समय-समय पर पांेछते, धुलते और पॉलिश करते रहना चाहिए।

2. *परदे*

गृह-सज्जा में फर्नीचर के बाद परदों का ही सबसे प्रमुख स्थान है। दरवाजे, खिड़कियों पर लगे कलात्मक परदे घर की सुंदरता को बढ़ा देते हैं। घर में परदों का उपयोग एकांतता के लिए किया जाता है। आवश्यकतानुसार वायु, धूप, ठंड आदि को नियन्त्रित करने के लिए भी परदों का प्रयोग किया जाता है। परदे घर को सुसज्जित रखने के साथ-साथ खिड़की-दरवाजों के गुण-दोष को भी छिपाते हैं।

परदे का चुनाव कमरे के रंग, फर्नीचर के रंग, खिड़की-दरवाजों के रंग को

ध्यान में रखकर किया जाता है। पर्दे रोज-रोज बदले नहीं जाते अतः सदैव मजबूत व टिकाऊ कपड़ों का ही परदा बनवाना चाहिए। समय-समय पर परदों की धुलाई तथा उनमें प्रेस भी करते रहना चाहिए।

3. *कालीन।दरी।चटाई*

कालीन, दरी, चटाई का उपयोग कमरे के फर्श की सज्जा के लिए किया जाता है। ये चीजें हमारे घर की सुंदरता को बढ़ाती ही हैं, साथ ही साथ हमें ठंड और गरम हवा से भी बचाती हैं। फर्श पर इनके बिछे रहने से खेल-खेल में बच्चों को चोट लगने की आशंका भी कम रहती है। इनका रंग भी कमरे की दीवारों, परदों, फर्नीचर आदि के रंग को ध्यान में रखकर तय करना चाहिए।

4. *पायदान*

आजकल कई प्रकार के पायदान बाजार में उपलब्ध हैं। जूट, रबर से बने पायदानों का प्रयोग आज बहुतायत में हो रहा है। पायदान कमरे के दरवाजे पर रखे जाते हैं।

इनके उपयोग से कमरे को गंदगी से बचाने में मदद मिलती है।

5. *चित्रापेंटिंग्स*

दीवारों को सुंदर बनाने के लिए उन पर चित्र या पेंटिंग्स लगाए जाते हैं। ये चित्रा पेंटिंग्स स्वयं भी तैयार किए जा सकते हैं या बाजार से खरीदे जा सकते हैं।

6. *रंगोली*

कच्चे मकान के फर्श को रंगोली से सजाया जाता है। आजकल पक्के फर्श पर भी आकर्षक रंगों से रंगोली बनाई जा रही है।

7. *फूल-पौधे*

गमलों में लगे पौधों से भी कक्ष की सुंदरता बढ़ जाती है। मनीप्लांट, कैक्टस, क्रोटन आदि के पौधे कक्ष के वातावरण को प्राकृतिक बनाने में मदद करते हैं। फूलों के गुलदस्ते कक्ष को खुशनुमा बनाते हैं।

8. *बिजली के उपकरण*

आजकल विद्युत चालित सामग्री के सजावट का चलन जोरों पर है। बाजार में ऐसी तमाम चीजें हमें सस्ते दरों पर मिल जाती हैं जो हमारे घर की सुंदरता बढ़ाती हैं।

9. *मनोरंजन के साधन*

हमारे घरों में मनोरंजन के साधनों के रूप में टेप, रेडियो, टी.वी. आदि का उपयोग किया जाता है। कक्ष में इनका उचित संयोजन कक्ष की सुंदरता बढ़ाता है।

10. *पत्र-पत्रिकाएँ*

पुस्तकें, ज्ञानवर्धन के साथ-साथ घर की सज्जा में भी महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। पुस्तकों के रख-रखाव पर पूरा ध्यान देना चाहिए। समय-समय पर इनकी साफ-सफाई करते रहना चाहिए। दैनिक समाचार पत्रों/पत्रिकाओं का उपयोग मेज पर सजाने के लिए भी किया जाता है।

बैठक की सजावट

घर के सबसे महत्त्वपूर्ण कमरे को बैठक बनाया जाता है। बैठक हमारे घर में मेहमानो के बैठने का कमरा होता है। इस कक्ष की साज-सज्जा का हमें विशेष ध्यान रखना चाहिए।

बैठकों की सजावट की दो शैलियाँ हैं-

- *भारतीय शैली*
- *पाश्चात्य शैली।*

भारतीय शैली

यह परम्परागत शैली है। भारतीय शैली के अनुसार बैठक की सजावट निम्नलिखित तरीके से की जाती है-

- *बैठक में एक तख्त या दीवान बिछाया जाता है, जिस पर एक गद्दा और चादर बिछी रहती है।*
- *दीवान या तख्ते पर आकार के अनुसार दो-तीन तकिया/मसनद भी रहना*

चाहिए।

- बैठक में एक छोटी मेज के साथ एक-दो मोढ़ा भी रखे जाते हैं। मेज पर फूलदान रखने से सुंदरता बढ़ जाती है।
- कक्ष में पुस्तकों की आलमारी, टी0वी0, चित्र, लैम्प आदि के उचित संयोजन से बैठक को और सुंदर बनाया जा सकता है।
- बैठक की फर्श को कालीन/दरी/चटाई से आकर्षक रूप दिया जाता है।
- दरवाजे के पास एक पायदान रखा जाता है।

पाश्चात्य शैली

अधिक आय वाले लोग इस शैली को अपनाते हैं क्योंकि यह अपेक्षाकृत मँहगी शैली है। इसके अनुसार बैठक को निम्नलिखित तरीके से सजाया जा सकता है-

- कमरे में एक या दो सोफे रखे जाते हैं। सोफे पर आकर्षक कवर चढ़ाए जाते हैं।
- केन्द्र में एक टेबल रखी जाती है। फूलदान, लैम्प, खिलौने आदि के द्वारा उसे आकर्षक बनाया जाता है।
- सोफे के अलावा दो चार कुर्सियाँ भी रखी जाती हैं।
- फर्श पर दरी या कालीन बिछाई जाती है। बैठक में एक-दो गमले भी रखे जाते हैं।
- दीवारों को सुंदर कलाकृतियों से सजाया जाता है।
- पुस्तकों की आलमारी बैठक की सुंदरता को बढ़ा देती है।
- बैठक में टी0वी0, म्यूजिक सिस्टम भी रखा जाता है।
- दरवाजे-खिड़कियों पर आकर्षक परदे लगाए जाते हैं।

बैठक की सजावट की यही दो प्रचलित शैलियाँ हैं। आजकल प्रायः एक नई शैली का

प्रयोग किया जाता है। यह भारतीय और पाश्चात्य दोनों शैलियों का मिलाजुला रूप होता है। इसे मिश्रित शैली भी कहते हैं।

सजावट को अपने विवेक के अनुसार आकर्षक रूप दिया जा सकता है। इसके लिए समय-समय पर अखबारों, पत्रिकाओं में लेख भी निकलते रहते हैं। ये घर की सजावट को सं्ुदर बनाने में मदद कर सकते हैं। ऐसी बातें रेडियो, टी0वी0 पर भी विभिन्न कार्यक्रमों में बताई जाती हैं। उनको देख-सुनकर भी आप अपने घर की सजावट को आकर्षक बना सकते हैं।

सामान्य शिष्टाचार

यदि आप किसी के घर जाएं और वह आपसे बात न करें तो आपको कैसा लगेगा?

निश्चित ही आपको बहुत ग्लानि महसूस होगी। घर की सुंदरता का आंकलन वस्तुओं की साज-सज्जा से कम, उस घर में रहने वाले लोगों के व्यवहार से ज्यादा आँकी जाती है। हर कोई चाहता है कि उसके घर लोग आएं। उसके घर की सराहना करें। उसके व्यवहार की प्रशंसा करें लेकिन यह तभी संभव है जब आप अपने उचित व्यवहार से उनका दिल जीत लें।

आप सभी की प्रशंसा के पात्र बन सकते हैं यदि-

- *आपके घर कोई आए, उसे नमस्ते करिए, बैठने के लिए कहिए और मौसम के अनुसार उसे चाय-शरबत पिलाइए।*
- *आगंतुक को पूरा समय दीजिए, उसे उपेक्षित न करिए।*
- *आगंतुक से उसके घर-परिवार, स्वास्थ्य, रहन-सहन के बारे में बात करिए तथा अपने बारे में भी बताइए।*
- *खुशी के मौकों पर लोगों को बधाई और दुखों में सांत्वना देने से लोग स्वतः ही आपको चाहने लगेंगे।*

* *अपने घर की साज-सज्जा में मम्मी-पापा का हाथ बटाइए और पूरा सहयोग करिए।*
* *समय-समय पर दूसरों के घर जाइए और उनके सुख-दुख में हाथ बटाइए।*
* *विशेष अवसरों पर लोगों को अपने यहाँ बुलाइए और उनकी खातिरदारी करिए।*
* *बड़ों के लिए सम्मान व छोटों के लिए स्नेहयुक्त भाषा का प्रयोग करिए।*

यात्राओं की तैयारी

प्रायः हर घर में छुट्टियों के समय छोटी-बड़ी यात्राएँ की जाती हैं। ऐसी यात्राएँ रिश्तेदारों के यहाँ शादी-विवाह के मौकों पर भी की जाती हैं।

यात्राओं की तैयारी आप कैसे करते हैं ?

किसी भी यात्रा की तैयारी के लिए कुछ सवालों पर विचार कर लेना चाहिए-

* *कहाँ की यात्रा करनी है?*
* *यात्रा में कितने दिन लगेंगे ?*
* *यात्रा किस साधन से करेंगे ?*
* *यात्रा का उद्देश्य क्या है ?*
* *यात्रा किस मौसम में की जा रही है ?*

इन सवालों पर विचार करते हुए आप अपनी यात्रा की तैयारी तीन हिस्सों मे बाँटकर कर सकते हैं-

1. *पूर्व तैयारी- जहाँ जाना हो वहाँ के विषय में पूरी जानकारी प्राप्त कर लेना तथा वहाँ पहुँचने के रास्ते, साधन आदि के बारे में जान लेना यात्रा की पूर्व तैयारी है। मौसम के अनुसार ठंडे-गरम कपड़ों का चयन भी करना चाहिए। यात्रा की अवधि के अनुसार रास्ते के लिए खाद्य-सामग्री की व्यवस्था पहले से ही कर लेनी चाहिए। लंबी यात्रा के लिए टिकट आदि की व्यवस्था भी कर लेनी चाहिए।*

2. यात्रा के समय- यात्रा यथा संभव हल्के बैग में कम सामान लेकर करनी चाहिए। अनावश्यक सामानों का बोझ यात्रा में परेशानी का कारण बनती है। यात्रा के दौरान अपरिचित द्वारा दी गई खाद्य सामग्री का प्रयोग नहीं करना चाहिए। यदि यात्रा घूमने के उद्देश्य से की जा रही हो तो रास्ते में पड़ने वाले दर्शनीय स्थलांे के बारे में जानकारी ले लेना चाहिए।

3. यात्रा के पश्चात् - यात्रा से लौटने के उपरांत बैग में पड़े सामानों को तुरंत निकालकर यथास्थान रख देना चाहिए। गंदे वस्त्रों को धोकर रखना चाहिए। भ्रमण के उद्देश्य से की गई यात्रा के पश्चात् अपने अनुभवों के बारे में लोगों से बातचीत करना तथा उनके बारे में कुछ न कुछ लिखना अवश्य चाहिए।

यात्रा करने के लाभ-

यात्रा करने से निम्नलिखित लाभ होते हैंः-

- स्वास्थ्य-सुधार के हेतु यात्रा लाभप्रद होती है।
- यात्रा करने से ज्ञान में वृद्धि होती है।
- अनेक अनुभवों की प्राप्ति होती है।
- यात्रा करने से विभिन्न धर्मों तथा रीति-रिवाजों का ज्ञान होता है।
- यात्रा से मनोरंजन होता है।

पत्र लेखन

संचार के इस बढ़ते युग में भी पत्रों की अलग उपयोगिता है। हम अपने दूर-दराज के रिश्ते-नातेदारों का हालचाल पत्रों के द्वारा ही करते हैं। घर में आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए भी संबंधित को पत्र लिखे जाते हैं। पत्र दो प्रकार के होते हैं-

1. व्यक्तिगत पत्र

2. आवेदन पत्र

व्यक्तिगत पत्र - व्यक्तिगत पत्रों के द्वारा हम अपने संबंधियों की कुशलता जानते हैं। व्यक्तिगत पत्रों के अंतर्गत निम्नलिखित प्रकार के पत्र आते हैं -

1. *निमंत्रण पत्र- शादी-विवाह उत्सव, जन्मदिन आदि के आयोजन संबंधी सूचना अपने संबंधियों को इसी पत्र के माध्यम से देते हैं।*

2. *बधाई-पत्र- विशेष अवसरों, त्योहारों, जन्मदिन, नए साल आदि की बधाइयाँ बधाई-पत्रों के द्वारा दी जाती हैं।*

3. *पारिवारिक पत्र- इसके अंतर्गत हम अपने दूर के रिश्तेदारों से उनका हाल-समाचार जानते हैं। यह पत्र अंतर्देशीय पत्रों, पोस्टकार्ड्स आदि पर लिखे जाते हैं।*

व्यावसायिक पत्र

घर में बिजली ठीक करने के लिए यदि हमें विद्युत विभाग के जिम्मेदार कर्मचारी या अधिकारी को कहना है तो हम उससे लिखित रूप से कहते हैं। ऐसे पत्रों में अपने कार्य के लिए निवेदन किया जाता है। छुट्टियों के लिए, नौकरियों के लिए आवेदन पत्र ही लिखे जाते हैं। इन सभी पत्रों को व्यावसायिक पत्र कहते हैं।

कैसे लिखें पत्र ?

पत्रों की शुरुआत संबोधन से होती है। यदि अपने से बड़े को पत्र लिखते हैं तो उसके लिए आदरसूचक संबोधन शब्दों जैसे- आदरणीय, सम्माननीय, माननीय, महोदय, जैसे शब्दों का प्रयोग करते हैं। बराबरी या छोटों के लिए स्नेहसूचक शब्दों जैसे प्रिय, प्रियतम, आदि का प्रयोग किया जाता है।

पत्र के बीच में जो कहना है वह लिखा जाता है तथा सबसे अन्त में धन्यवाद देते हुए लिखने वाला अपना नाम-पता लिखता है।

पत्रों के कुछ नमूने यहाँ दिए जा रहे हैं:

व्यक्तिगत पत्र

वाराणसी

16.10.2018

आदरणीय पापा जी,

प्रणाम!

आपके यहाँ से जाने के बाद घर में बहुत कुछ बदल गया। मम्मी ने किताबों की आलमारी पूरब के कोने में रख दी। मेज पर रखी सभी पत्रिकाएं आलमारी में रख दी गईं। भइया के स्कूल में छमाही परीक्षा चल रही है।मेरी परीक्षाएँ हो चुकी हैं। मैं कलर बुक पर रोज एक चित्र बनाती हूँ। आपके कमरे को मैंने और भइया ने चित्रों से सजा दिया है।

आप आएँगे तो खुश हो जाएँगे। जल्दी आइएगा। मेरे लिए एक कलर बॉक्स लेते आइएगा।

आपकी लाडली

भूमिका

व्यावसायिक पत्र

सेवा में,

ग्राम पंचायत विकास अधिकारी

रानीपुर, कौशाम्बी।

महोदय,

बरसात के दिनों में गाँव के पूरब वाले रास्ते पानी में डूब जाते हैं, जिससे हम लोगो को स्कूल आने-जाने में परेशानी होती है।

आपसे अनुरोध है कि उस रास्ते को ठीक कराने की कृपा करें।

सादर

दिनांक: 22-10-2018

भवदीय,

बसंत लाल

अभ्यास

1. *बहुविकल्पीय प्रश्न*

सही विकल्प के सामने दिए गए गोल घेरे को काला करिए-

(1) *घर की सजावट का अर्थ है-*

(*क*)*मँहगी वस्तुएँ खरीद कर घर में रखना*

(*ख*)*सोफा- कुर्सी, मेज आदि को बैठक में लगाना*

(*ग*)*घर की दीवारों को व्यवस्थित कर उनमें कलात्मकता उत्पन्न करना*

(2) *सजावट के नियम है-*

(*क*)*अनुरूपता*, *अनुपात*, *संतुलन*, *दबाव*, *लय*

(*ख*)*अनुकूलता*, *संयोजन*, *अनुपात*, *क्रमायोजन*, *लय*

(ग)अनुरूपता, संयोजन, संतुलन, अनुपात, दबाव

(घ)अनुरूपता, अनुपात, संयोजन, क्रमायोजन, लय

2. अति लघु उत्तरीय प्रश्न

(क) बैठक की सजावट में कितनी शैलियाँ होती हैं? नाम लिखिए।

(ख) बधाई पत्र किन-किन अवसरों पर दिए जाते हैं?

3. लघु उत्तरीय प्रश्न

(क) घर की सजावट से क्या लाभ है, किन्हीं चार बिंदुओं को लिखिए।

(ख) यात्रा की तैयारी के लिए किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?

(ग) अपने शिक्षक को अपने घर की सजावट के बारे में एक पत्र लिखिए।

4. दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

(क) गृह सज्जा के प्रमुख नियम कौन-कौन से हैं? वर्णन करें।

(ख) गृह सज्जा के लिए उपयुक्त साधन क्या हैं? घर को सजाने में उनकी क्या भूमिका है?

(ग) संतुलन, लय एवं दबाव पर टिप्पणी लिखिए।

प्रोजेक्ट वर्क:-

चार्ट पेपर पर भारतीय एवं पाश्चात्य शैली से सुसज्जित बैठक कक्ष बनाकर एवं रंगकर अपनी कक्षा में लगाएँ।

पाठ -१२ धुलाई कला

वस्त्र हमारे प्रतिदिन के जीवन का अभिन्न अंग हैं।ये हमारे व्यक्तित्व को प्रभावशाली बनाते हंैं। वस्त्र पहनने पर गंदे हो जाते हैं। उन पर धूल, पसीना व किसी चीज के दाग या धब्बे पड़ जाते हैं। वस्त्र कई प्रकार के होते हैं जैसे- सूती, ऊनी, रेशमी आदि। अतः इनकी धुलाई का तरीका भी अलग-अलग होता है। सभी वस्त्रों को एक ही प्रकार से धोने पर उनकी सुंदरता व टिकाऊपन कम हो जाती है। इनको धोते समय भिन्न-भिन्न विधियों का उपयोग किया जाता है ताकि उनका रंग व बनावट ठीक रहे तथा वे सुंदर दिखें।

वसूत्रों की धुलाई हम जल द्वारा करते हैं। जल के दो प्रकार होते हैं - कठोर जल व मृदु जल।

आइए जानें

मृदु व कठोर जल में अंतर

मृदु जल

- यह पीने में सादा (स्वाद रहित) होता है।
- वस्त्रों में साबुन लगाने पर झाग निकलता है।
- वस्त्र साफ धुलते हैं।

कठोर जल

- *यह पीने में हल्का नमकीन या खारा होता है। जल में कैल्सियम और मैग्नीशियम की उपस्थिति के कारण जल कठोर हो जाता है।*
- *वस्त्रों में साबुन लगाने पर झाग नहीं निकलता है।*
- *वस्त्रों में हल्का पीलापन आ जाता है।*

धुलाई कला से संबंधित जानकारी आप पिछली कक्षा में पढ़ चुके हैं। वस्त्र धोने से पूर्व उसमें लगे दाग-धब्बे को भी छुड़ाना आवश्यक है।

वस्त्रों पर सामान्य दाग-धब्बे छुड़ाने की विधि

1. *स्याही के धब्बे-स्याही का दाग तुरंत साबुन तथा पानी से दूर किया जा सकता है। धब्बे पर नमक, नींबू का रस, खट्टा दही आदि लगा देना चाहिए। कुछ देर बाद वस्त्र को साबुन से अच्छी तरह*

धो लेना चाहिए।

2. *हल्दी के धब्बे-हल्दी का ताजा धब्बा, साबुन या कपड़े धोने का सोडा और गर्म पानी से धोने से छूट जाता है। पुराना धब्बा स्प्रिट में कुछ देर भिगोने से छूटता है।*

3. *रक्त के धब्बे-रक्त का ताजा धब्बा नमक लगाकर ठंडे पानी में धोने से छूट जाता है। सूती या लिनन के वस्त्रों को पानी में भिगोकर अमोनिया या हाइड्रोजन-पैरॉक्साइड लगाना चाहिए। फिर वस्त्र पर दो तीन बार साबुन लगाकर धोने से रक्त का धब्बा छूट जाता है।*

4. *चाय के धब्बे-यदि चाय में दूध मिला है, तो उसका धब्बा साबुन तथा पानी से छूट जाता है। यदि केवल लाल चाय (बगैर दूध की) का धब्बा हो; तो उसे गर्म पानी से छुड़ा लेना चाहिए।*

5. *पान के धब्बे-पान के धब्बे के लिए वस्त्र पर हरी मिर्च, कच्चा आलू या दही रगड़ना चाहिए।*

6. *तेल के धब्बे-तेल के धब्बे पर बेबी पाउडर डाल देना चाहिए। कुछ देर बाद पाउडर पूरे तेल को सोख लेते है।*

वस्त्रों में कलफ लगाना

सूती वस्त्रों में कलफ लगाने के कई लाभ होते हैं जैसे-

- *सूती कपड़ों में सख्ती व कड़ापन आ जाता है।*
- *कलफ से कपड़ों में चमक एवं नवीनता आ जाती है।*
- *कलफ लगाने पर कपड़ों की क्रीज़ अच्छी बनती है। कलफ वस्त्रों के धागों के बीच के स्थान की पूर्ति करता है। इसमें वस्त्रों पर धूल एवं गंदगी कम जमती है।*
- *प्रेस करने में आसानी रहती है।*

आइए कलफ बनाना सीखें

कलफ बनाना

कलफ कई चीजों से बनाया जाता है जैसे अरारोट, साबूदाना, मैदा, चावल, गोंद आदि।

1. *अरारोट का कलफ*

सामग्री- अरारोट- 2 *बड़ा चम्मच, पिसा सुहागा-आधा चम्मच, मोम-एक चैथाई चम्मच।*

विधि

- *एक बड़े बर्तन में अरारोट, सुहागा और मोम को लेकर एक बड़ा चम्मच ठंडा पानी डालिए।*
- *अब ऊपर से थोड़ा-थोड़ा उबलता पानी डालें तथा एक चम्मच से अरारोट चलाते रहें।*

- जब घोल चमकदार पारदर्शी लेई के समान हो जाए तो समझना चाहिए कि कलफ तैयार हो गया।
- अब कपड़ों के अनुसार मोटे कपड़ों पर गाढ़ा व महीन कपड़ों पर पतला कलफ लगाइए।
- मैदे का कलफ भी आरारोट के कलफ की भांति बनाया जाता है।

2. साबूदाने का कलफ

सामग्री

साबूदाना 50 ग्राम, सुहागा आधा चम्मच, पानी 500 मिली।

विधि

- साबूदाने को थोड़े पानी में 15-20 मिनट भिगोइए।
- अब इसमें थोड़ा अधिक पानी डालकर आँच पर पकाइए।
- आँच कम रखें तथा घोल को चलाते रहें।
- जब दाने गल जाएं तो पिसा सुहागा मिला दें।
- अब घोल को पतले कपड़े से छान लें।
- यह कलफ काफी कड़ा होता है, अतः इसमें पानी डालकर पतला करके लगाएँ।
- साबूदाने के कलफ में मोम नहीं डालते हैं क्योंकि साबूदाना स्वयं चिकना होता है।

3. चावल का कलफ

सामग्री-चावल 2 बड़ा चम्मच, मोम- एक चैथाई चम्मच, सुहागा- आधा चम्मच।

विधि-चावल को लेकर उसको पीस लें। फिर उसे पतली छलनी से छानकर अरारोट के कलफ की तरह बनाएँ व लगाएँ।

कलफ के प्रकार

कुछ कपड़ों को अधिक तथा कुछ को कम कड़ा करने की आवश्यकता होती है। इस प्रकार कड़ेपन की दृष्टि से कलफ निम्नवत् तीन प्रकार के होते हैं-

गाढ़ा कलफ

गाढ़ा कलफ तैयार करने में कम पानी डाला जाता है। इसका उपयोग अधिकतर मिलिट्री की ड्रेस पर, कमीज की कालर, नर्स की टोपी व बेल्ट आदि पर किया जाता है।

मध्यम कलफ

गाढ़े कलफ में दो गुना पानी डालकर मध्यम कलफ तैयार किया जाता है। इसे सूती साड़ियाँ, कमीज, फ्रॉक, कुर्ता, स्कर्ट आदि पर लगाते हैं।

पतला कलफ

गाढ़े कलफ में चार गुना पानी डालकर पतला कलफ तैयार किया जाता है। इसे महीन कपड़ों, चादरों आदि पर लगाया जाता है।

नील का प्रयोग

सूती सफेद वस्त्रों को धोने के बाद उसमें चमक लाने के लिए नील का प्रयोग किया जाता है।

नील लगाने से लाभ

- सफेद वस्त्रों का पीलापन दूर होता है। इन वस्त्रों में सफेदी आ जाती है।
- कपड़ों में चमक आ जाती है।

वस्त्रों में नील कैसे दें ?

सर्वप्रथम एक चैड़े बर्तन में इतना पानी लीजिए कि वस्त्र अच्छी तरह से डूब जाए। एक सफेद कपड़े में नील को बाँधकर पोटली बना लीजिए तथा पानी में डुबोकर गोल-गोल घुमाइए। पोटली में से छनकर नील पानी में घुल जाएगी। पाउडर नील के स्थान पर आजकल नील तरल रूप में भी आता है जिसकी 3-4 बूदें पानी की बाल्टी में डाली जाती है। पाउडर के स्थान पर हम इसका भी प्रयोग कर सकते हैं। इसके बाद गीले वस्त्र को खोलकर झटक दें। अब उस वस्त्र को नील घुले पानी में डुबोकर जल्दी-जल्दी उलट-पलट दें। कपड़ों में नील लगाने के पश्चात् कपड़ों को धूप में सुखाएँ।

वस्त्रों पर प्रेस करना

सूती वस्त्रों में कलफ व नील लगा कर सुखाने के बाद हम वस्त्रों को प्रेस करते हैं।

वस्त्रों पर प्रेस करने से लाभ

- वस्त्रों की सिलवटें दूर हो जाती हैं तथा वे समतल हो जाते हैं।
- वस्त्रों का आकर्षण व सुंदरता बढ़ जाती है।
- वस्त्रों पर चमक आ जाती है।
- कपड़ों की क्रीज बनी रहती है, जिससे व्यक्ति स्मार्ट दिखाई देता है।
- वस्त्र टिकाऊ हो जाते हैं।
- वस्त्र प्रेस करने से रोग के जीवाणु नष्ट हो जाते हैं।

वस्त्र अनेक प्रकार के रेशों से बने होते हैं जो कि गुणों में भिन्न होते हैं। अतः इन पर प्रेस करते समय मुख्य तीन बातों का ध्यान रखना चाहिए- ताप, दबाव तथा नमी का। इसे निम्नवत् प्रकार से समझा जा सकता है-

सूती वस्त्र - *अधिक ताप, दबाव व नमी*

रेशमी वस्त्र - *कम ताप, दबाव व नमी*

ऊनी वस्त्र - *बहुत कम दबाव व ताप, अधिक नमी*

सिंथेटिक वस्त्र - *हल्का ताप व दबाव परंतु नमी नहीं*

अभ्यास

1. *वस्तुनिष्ठ प्रश्न*

(1) *मिलान करें-*

अ	*ब*
सूती वस्त्र	*कम ताप, दबाव व नमी।*
रेशमी वस्त्र	*अधिक ताप, दबाव व नमी।*
ऊनी वस्त्र	*हल्का ताप व दबाव नमी नहीं।*
सिंथेटिक वस्त्र	*बहुत कम दबाव व ताप, अधिक नमी।*

(2). *रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-*

(*क*) .... *जल में वस्त्रों पर साबुन लगाने से झाग नहीं होता है।*

(ख) प्रेस करने से कपड़ों की .... दूर हो जाती है।

(ग) हल्दी का पुराना धब्बा ...... में भिगोने से छूट जाता है।

2. अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

(क) जल कितने प्रकार के होते हैं? नाम लिखिए।

(ख) पान के धब्बे किससे छुड़ाए जा सकते हैं?

3. लघु उत्तरीय प्रश्न

(क) वस्त्रों की धुलाई क्यों आवश्यक है?

(ख) स्याही तथा रक्त के धब्बे छुड़ाने की विधि लिखिए।

4. दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

(क) कलफ कितने प्रकार के होते हैं? वर्णन कीजिए।

(ख) मृदु एवं कठोर जल में कोई दो अंतर लिखिए। कठोर जल को मृदु जल कैसे बनाया जा सकता है?

प्रोजेक्ट वर्क-

अपने घर में माँ की मदद से चावल व साबूदाने का कलफ बनाइए।